الطب البديل

العلاج بالماء

قديماً وحديثاً



إعداد
ماهر حسن محمود محمد
دبلوم الدراسات العليا وماجستير التربية

دار البدري
الإسكندرية

الطب البديل

العلاج بالماء

قديما وحديثا

إعداد
ماهر حسن محمود محمد
دبلوم الدراسات العليا ماجستير التربية

دار الندى

بسم الله الرحمن الرحيم

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا
إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

رقم الإيداع
٣٤٨٩/ ٢٠٠٦
الترقيم الدولي
977-331-375-1

دار الندى
للإنتاج الثقافي والتوزيع
١٩ شارع خليل الخياط - مصطفى كامل - إسكندرية
تليفون وفاكس: ٥٤٥٧٧٦٩ ت: ٥٤١١٩١٠

إهداء

إلى كل من ينكرون جدوى الطب الوقائي
والعلاجي القائم على ما أشارت إليه آيات الله وسنة
نبيه ﷺ ، وإلى كل من يشككون في جدوى الطب النبوي
ويتحججون بالعلم الحديث وما توصل إليه من إنجازات.

أهدي إليهم تلك الآيات المعجزة التي وردت في كتاب الله وسنة نبينا الكريم ﷺ ، أهمية دورة الماء في الحياة على كوكب الأرض وأهمية ماء التناسل في الخلق، وأذكرهم بقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿ وما آتاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ ومَا نهاكُمْ عَنْهُ فانتهُوا ﴾ (الحشر: ٧)، وقوله: ﴿ ما فرَّطْنا في الْكتاب من شيْءٍ ﴾ (الأنعام: ٣٨).

والحق أن من وثق بالله وأيقن أن قضاءه عليه ماض لم يقدح في توكله تعاطيه الأسباب.

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

المؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

وقال الرسول ﷺ: «**رفعت إلى السدرة فإذا أربعة أنهار: نهران ظاهران ونهران باطنان، فأما الظاهران النيل والفرات، وأما الباطنان فنهران في الجنة، فأتيت بثلاثة أقداح قدح فيه لبن وقدح فيه عسل وقدح فيه خمر فأخذت الذي فيه اللبن فشربت فقيل لي: أصبت الفطرة أنت وأمتك**»(١).

وقوله ﷺ: «**إذا شرب أحدكم فليمص الماء مصًا ولا يعب عبًا فإن الكباد من التعب**»(٢)

(والكباد: داء يعرض للكبد).

---

(١) رواه البخاري كما في «الفتح» من حديث أنس بن مالك مرفوعًا.

(٢) رواه الترمذي.

مُقَدِّمَة

يقــول الحق تبارك وتعــالى: ﴿وَجَـعَلْنَا مِنَ الْمَـاء كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَـلا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنبياء: ٣٠)، ذكر ابن كـثير في تفسـير هذه الآية الكريمة أن الماء هو أصل الحـياة وكل الأحيـاء، فعن أبي هريرة قـال: قلت: يا رسول الله إني إذا رأيتك طابت نفـسي وقرت عيني فـأنبئني عن كل شيء قال: «كل شيء خلق من ماء»، قال: قلت: أنبـئني عن أمر إذا عـملت به دخلت الجنة، قـال: «أفش السـلام، وإطعم الطعـام، وصل الأرحام، وقم بالليل والناس نيام، وادخل الجنة بسلام»[1].

وجـاء في تفسـير الجـلالين: ﴿وَجَـعَلْنَا مِنَ الْمَـاء...﴾، أي الماء النازل من السماء والنابع من الأرض جعلنا منه كل شيء حي نبات وغيـره، أي أن الماء سبب حـياته أفـلا يؤمنون بتـوحيـدي، وذكر (صاحب الظلال) ـ رحمه الله ـ في تفسير الآية أن الآية تقرر حقيقة خطيرة يعتبـر العلماء كشفها وتقريرها أمرًا عظيـمًا وهو أن الماء مهد الحياة الأول وأنه سابق في وجوده على جميع الخلائق، وهي حقيقة تثير الانـتباه وتزيدنا يقينًا بصـدق هذا القرآن الكريم، وأنه من عند الله الخالق، والتي تثـبت الدراسات والبحوث كلمـا تقدم بنا الزمن

---

(١) والحديث في مسند إسحاق بن راهويه.

صدق ما جاء به منذ أكثر من أربعة عشر قرنًا من الزمان. . ونحن نعجب كيف لا يؤمن الكفار والملحدين وأمام أعينهم عجائب صنع الله في الكون، وأن كل ما حولهم يقود إلى الإيمان بالله المدبر الحكيم الخالق . .

* وتقرر هذه الآية المعجزة حقيقة علمية أثبتها أكثر من فرع من فروع العلم، فقد أثبتت التجارب الحديثة أن الماء هو المكوِّن المهم في تركيب مادة الخلية، وهي وحدة البناء في كل كائن حي نباتًا كان أو حيوانًا، وأثبت علم الكيمياء الحيوية أن الماء لازم لحدوث جميع التفاعلات والتحولات التي تتم داخل الأجسام الحية، فهو إما وسط أو عامل مساعد أو داخل في التفاعل أو ناتج عنه، وأثبت علم وظائف الأعضاء أن الماء ضروري لقيام كل عضو بوظائفه التي بدونها لا تتوافر له مظاهر الحياة ومقوماتها، كما أثبتت البحوث العلمية والدراسات التشريحية أن هناك بنية أساسية لبناء جسم الإنسان وكثير غيره من الأحياء مثل باقي الثديات والطيور والأسماك وأن وجود التركيب ووحدة البناء ووحدة الوظائف ودخول عنصر الماء كأساس لاستمرار الحياة لكل هذه الكائنات، كل هذا إن دل على شيء فإنما يدل على وحدة الخالق، فالكل يتغذى على مادة الأرض ويتنفس وينتج الطاقة ويُخرج وينمو ويتكاثر ويعمر، وتنتهي حياته بالموت

ليتحلل ويعود إلى مـادة الأرض، تراب وهواء وماء دورة لا نهاية لها إلا بأمر الله ـ سبحانه وتعالى ـ.

يقول الحق ـ تبارك وتعالى ـ: ﴿ **وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ وَلا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلاَّ أُمَمٌ أَمْثَالُكُم** ﴾ (الأنعام: ٣٨).

* ولقـد وردت لفظة الماء في القرآن الكريم ثلاث وسـتون مـرة، وقد جاءت في مـعظمها بمعنى السائل المعـروف الذي يشربه الإنسان والحيـوان ويروى به النبات، إلا أنهـا جاءت أيضًا أربـع مرات بمعنى النطفة «ماء التناسل»، وهذه المرات الثلاث والسـتون التي وردت فيها لفظة الماء أو ماء جاءت في إحدى وسـتين آية مباركة ورد في اثنتين فيها ذكر الماء مرتين، وسوف نذكـر بعضًا منها في الفصل القادم ـ إن شاء الله ـ، أما الآيات الأربع التي ورد فيها لفظة الماء بمعنى النطفة أو ماء التناسل فـهي: الفرقان (٥٤)، السجـدة (٨)، المرسلات (٢٠)، الطارق (٦).

* ولأن الماء هو سر من أسرار الحيـاة وأصل من أصولها لا يمكن لها أن توجد بدونه؛ لهذا شاء الله الخالق العظيم وقدر فجعل الأرض من أغنى الكواكب المعروفة لنا ثراءًا بالماء، فـهو يغطي حوالي ٧١٪ من مساحة سطح الأرض بينما تشـغل مساحة اليابس ٢٩٪ فقط من تلك المساحة.

وينزل على الأرض في كل سنة ٣٨٠ ألف كم³ من ماء المطر منها ٢٨٤ ألف كم³ على البحار والمحيطات، ٩٦ ألف كم³ على اليابسة، ونزول المطر من السحب لا يزال أمرًا غريبًا يصعب تفسيره من الناحية العلمية، وذلك بسبب الاعتقاد السائد بأنه يتم بواسطة عدد من التفاعلات الطبيعية غير المعروفة بالتحديد، وعلى ذلك فإن إنزال المطر يبقى في الحقيقة سرًا من أسرار الكون لا يعلمه ولا يرتبه ويدبره غير الله الخالق - تجلت قدرته - وإن مجاهدة العلماء في محاولة فهم كيفية إنزال المطر من السحاب المحملة بقطرات الماء هي عملية خارجة تمامًا عن طاقة القدرة الإنسانية مهما تطورت معارف الإنسان وارتقت تقنياته.

* ويساعد الماء على حفظ درجات الحرارة في البحار والمحيطات، وذلك باختلاط تيارات الماء الدافئة والباردة وقاية للأحياء البحرية من مختلف التقلبات الجوية، كما أن الماء أعظم مذيب يعرفه الإنسان، وهو يشكل الوسط المذيب للعديد من العناصر والمركبات التي يقوم بنقلها من تربة وصخور الأرض إلى مختلف أنواع النبات ومن الطعام إلى مختلف أجزاء الجسم للإنسان والحيوان، وذلك بما له من درجة عالية من اللزوجة والتوتر السطحي وخاصية شعرية فائقة.

هذا قليل من كثير مما حبا الله تعالى به الماء من صفات طبيعية وكيمائية فريدة، وتميز بناؤه الجزيئي ذو القطبية المزدوجة والمقاوم

للتحلل والتأين ودرجتا التجمد والغليان، وقدرته الكبيرة على الأكسدة والاختزال وعلى التفاعل مع كثير من المركبات الكيميائية، وعلى تصديع التربة وشقها لمساعدتها على الإنبات، وبما يقوم به من دور رئيسي في كل أنواع الحياة النباتية والحيوانية والإنسية، مما يعتبر معجزة كبرى من معجزات الخالق ـ سبحانه وتعالى ـ الذي أنزل في محكم كتابه من قبل ألف وأربعمائة سنة قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

* ولقد اعتبرت استخدامات المياة في العلاج من أقدم الوسائل العلاجية فعالية، فقد استعملت منذ آلاف السنين ولازالت تزداد أهميتها كوسيلة فعالة من وسائل العلاج الطبيعي.

فقد استخدمه قدماء المصريين واعتبره «أمنحوتب وهو من أشهر الأطباء في مصر القديمة ومعنى اسمه «الذي أتى سالمًا» اعتبره عنصرًا هامًا في كثير من وصفات العلاج التي كان يصفها للمرضى، وكان يشغل كبير وزراء الملك زوسر صاحب الهرم المدرج بسقارة بالجيزة، وفي طب الأغريق كان أبقراط ٤٦٠-٣٧٠ ق.م الذي حاول فصل الطب عن الخرافات ومزاولته على أسس علمية، ثم جاء جالينوس ١٣١-٢٠١ بعد الميلاد وكان أول أخصائي إصابات ملاعب في التاريخ، وينسب إليه ٥٠٠ مؤلف في الطب والفلسفة وهو منشئ

علم الفسيولوجيا التجريبية، ويعتبر «جاليان» طبيب الأمبراطور مارك أوريليان هو أول من وصف العلاج الطبيعي بالماء في تأهيل المصابين، واهتم الرومان والبيزنطيون بحمامات البخار والتدليك والعلاج الطبيعي بالماء، وادخلوها في البلاد التي دخلوها فاتحين ففي مدينة قرطاج التاريخية بتونس آثار منذ القرن الثاني بعد الميلاد نجد فيها أنفسنا أمام وحدة متكاملة من العلاج الطبيعي والتأهيل البدني بالماء مكونة من أحد عشر قسمًا هي بالترتيب:

■ ١ ـ قاعة دخول واستقبال. ■ ٢ ـ قاعة لتغيير الملابس.

٣ ـ حوض ماء ساخن.
٤ ـ قاعة تدليك.
٥ ـ قاعة حمام بخار.
٦ ـ حمام ماء ساخن.
٧ ـ حمام ماء فاتر.
٨ ـ حمام ماء بارد.
٩ ـ حوض ماء عادي.
١٠ ـ رواقًا.
١١ ـ قاعة للتدريبات الرياضية.

وحين بزغت الحضارة الإسلامية وحملت شعلة التقدم العلمي والطبي التي استمرت بفاعلية أبان عصور الظلام الأوربية وحتى القرن السادس عشر، وأثرت المكتبة الطبية العالمية بالعديد من مؤلفات علمائها أمثال: أبو بكر الرازي (٨٦٥-٩٢٥م)، والذي ألف ١١٢

كتابًا في الطب، وأبو حسن ابن سينا (٩٨٠م) وكتابه الشهير «القانون»، وأبو القاسم الزهراوي طبيب الأندلس (٩٣٦-١٠١٤م)، وكتابه «التعريف لمن عجز عن التأليف» في ثلاثين جزءًا، احتوى الجزء الثلاثين منه على صنوف إصابات الملاعب والعلاج الطبيعي بالماء، ولا ننسى الطبيب العلامة ابن النفيس مكتشف الدورة الدموية قبل «وليم هارفي» الأنجليزي بعدة قرون وغيرهم من الأطباء العرب الأفذاذ إبان حضارة الإسلام المزدهرة.

* ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، فقد كان ﷺ يعالج الحمى بالماء، فقد ثبت في الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال: «إن شدة الحمى من فيح جهنم: فأبردوها بالماء»[1].

وعلاج الحميَّ بالماء البارد هو الهدي النبوي في تدبير الحميَّ وهذا ما أثبته العلم الحديث، من أنه يجب خفض الحرارة بعلاجها بضدها وهو البرودة، وهو علاج إسعافي حتى لا تحدث مضاعفات خطيرة للمريض، وخاصة في حالات شدة الحميَّ كما جاء في الحديث الشريف، إذ لا وقت للعلاج السببي لإزالة المرض؛ لأن ذلك قد يتطلب أيامًا أو ربما أسابيع حسب الحالة.

(١) رواه البخاري في كتاب «الطب»، ومسلم في كتاب «السلام» واللفظ له.

إن الإعجاز في التشريعات النبوية الطبية هو أنها شرعت في فترة زمنية لم يكن فيها أطباء في شبه الجزيرة العربية سوى الحارث بن كلدة، من ثقيف والذي درس في جامعة «جنديسابور» في بلاد فارس وهو صاحب القول المشهور: «**المعدة بيت الداء والحمية أصل كل دواء**»، ولقد ذكرت لنا كتب السنة النبوية الشريفة كثير من التشريعات والنصائح الطبية التي بهرت معجزاتها الأبصار وحيرت العقول والأفهام، وسوف نذكرها إن شاء الله بالتفصيل في الفصل الأول من الكتاب.

فصلوات الله وسلامه على هذا النبي الأُمي صلاة دائمة بدوام الليل والنهار .. فهذا ما يسره الله تعالى من فضله وإحسانه فاعتبروا يا أولي الأبصار، والحمد لله.

المؤلف

الفصل الأول

* إعجاز الآيات القرآنية التي ذكر فيها لفظ الماء.
* بعض الآيات التي ذكر فيها الماء دالاً على قدرة الخالق.
* وذِكْر الماء في القرآن بمعنى النطفة (ماء التناسل).
* الإعجاز القرآني والسنة النبوية المطهرة في علم الصحة والتشريح والبيئة:
    - الطب الوقائي لحفظ الصحة والبيئة.
    - إعجاز الطب التشريحي في السنة النبوية.
* الماء وكوكب الأرض:
    - التوزيع المعجز لعنصر الماء على سطح الأرض.
    - دورة الماء على الأرض.
    - أهمية عنصر الماء في حياة الإنسان.
* جودة الماء تأتي من عشرة طرق.

الفصل الأول

إعجاز الآيات القرآنية التي ذكر فيها لفظ الماء

سنذكر بعض الآيات القرآنية التي ذكر فيها لفظ الماء، وهي كما قلنا في التقديم لهذا الكتاب تقدر بثلاث وستون مرة بمعنى الماء السائل المعروف الذي يشربه الإنسان والحيوان ويروى به النبات، كما أنها جاءت في أربع آيات بمعنى «ماء التناسل» النطفة، إلا أن عدد الآيات تجده واحد وستون آية لأن لفظ الماء ورد في اثنتين منها مرتين وتفصيلها كالآتي:

▪ آية واحدة تدل على أن عرش الله سبحانه وتعالى - كان على الماء، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ.. ﴾ (هود:٧)، وقدجاء في صحيح مسلم عن عبد الله بن عمرو بن العاص قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله قدر مقادير الخلائق قبل أن يخلق السموات والأرض بخمسين ألف سنة وكان عرشه على الماء».

▪ وآية واحدة تدل على أن أصل ماء الأرض كله من الأرض، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَالْأَرْضَ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا ﴿٣٠﴾ أَخْرَجَ مِنْهَا مَاءَهَا وَمَرْعَاهَا ﴾ (النازعات: ٣٠-٣١)، وجاء في تفسير ابن كثير، دحا الأرض قال ابن عباس: أخرج منها الماء والمرعى وشق فيها الأودية،

وجعل فيها الجبال والرمال والسيل والآكام وأنبت زروعها وأشجارها، وثبت جبالها لتستقر بأهلها.

■ وآيتان كريمتان تثبتان أن الله - سبحانه وتعالى - قد خلق كل شيء من الماء في قوله تعالى: ﴿ أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنبياء: ٣٠)، وقوله سبحانه: ﴿ وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ فَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ بَطْنِهِ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ (النور: ٤٥)، والمعنى أن قدرة الله التامة وسلطانه العظيم في خلقه تجلت في خلقه جميع المخلوقات على اختلاف أشكالها وألوانها وحركاتها وسكناتها من ماء واحد، لأنه ما شاء كان وما لم يشأ لم يكن.

■ وثمان وعشرون آية كريمة تصف دورة الماء حول الأرض بإنزاله من السماء وإظهار دور كل من الرياح والسحاب في تلك الدورة التي جعلها ربنا - تبارك وتعالى - لتطهير ماء الأرض وحفظه لسقيا كل من الإنسان والحيوان والنبات، هذه الآيات وردت في البقرة الآية ٢٢، ١٦٤ - الأنعام ٩٩ - الأعراف ٥٧ - الأنفال ١١ - الرعد ٤، ١٧ - إبراهيم ٣٢ - الحجر ٢٢ - النحل ٦٥ - العنكبوت ٦٣ - الروم ٢٤ - لقمان ١٠ - السجدة ٢٧ - فاطر ٢٧ - فصلت ٣٩ - الزخرف ١١ - ق٩ - الواقعة ٦٨ - المرسلات ٢٧ - النبأ ١٤ - عبس ٢٥.

■ وخمس آيات تصف خَـزْن ماء المطر تحت سطح الأرض بتـدبير من الله ـ سبحانه وتعالى ـ وتقدير حكيم منه ـ البقرة ٧٤ ـ الملك ٣٠ ذكر فيها الماء مرتين ـ المؤمنون ١٨ ـ الكهف ٤١ ـ الزمر ٢١.

■ وثماني آيات ذكر فيهـا الماء مرتبطًا بأحداث تاريخية: هود ٤٣، ٤٤ ذكر فـيها الماء مـرتين ـ القصص ٢٣ ـ القـمر ١١، ١٢، ٢٨ ـ الحاقة ١١.

■ وآيتان كريمـتان تشيران إلى التيـمم في غيبة وجـود الماء؛ النساء ٤٣ ـ والمائدة ٦.

■ وخمس آيات تَـذْكُر الماء في الآخرة إمـا في الجنة أو في النار، أشير في إحداها إلى الماء مرتين وهي محمد ١٥ ـ ثم الأعراف ٥٠ ـ إبراهيم ١٦ ـ الكهف ٢٩ ـ الواقعة ٣١.

■ وخمس آيات استـخدمت الماء للتشبـيه أو لضرب المثل؛ يونس ٢٤ ـ الرعد ١٤ ـ الكهف ٤٥ ـ النور ٣٩ ـ الجن ١٦.

■ ثم كـما قلـنا أربع آيات تشيـر إلى الماء بمعنى الـنطفة «أي مـاء التناسل»؛ الفرقان ٥٤ ـ السجدة ٨ ـ المرسلات ٢٠ ـ الطارق ٦[١].

(١) هذا التصنيف جاء في مقال للدكتـور/ زغلول النجار في سياق مقالاته عن أسرار القرآن الكريم، ومغزى دلالاتها العلمية (يناير ٢٠٠٣م)، بتصرف.

ولقد كان الماء سابق في وجوده على جميع الخلائق ورافق الإنسان منذ خلقه، ولذلك فإن تركيب جسم الإنسان يحتوي على حوالي ٧٠% من وزنه ماء وفي دمه ٨٠%، وفي دماغه ٨٥%، وفي عظامه ٢٠%، وفي عضلاته ٨٠%، وأن الله تعالى خلق كل صور الحياة الأرضية الباكرة في الماء، لأن الأوساط المائية في بدء خلق الأرض كانت أنسب البيئات لاستقبال الحياة، والحكمة الإلهية واضحة جلية، ذلك أن الإنسان يعتمد في غذائه على كل من النبات والحيوان ولأن كل من الإنسان والحيوان يعتمد في غذائه على النبات، فإن النباتات لعبت ولا تزال تلعب الدور الرئيسي في إمداد الغلاف الغازي للأرض بالأوكسجين اللازم لاستمرار حياة الإنسان والحيوان والنبات وكل كائن حي على السواء، اضف إلى ذلك أن النبات الأخضر هو مصنع تخليق الجزيئات العضوية اللازمة لبناء كل حي من إنسان وحيوان ونبات، وذلك بواسطة الماء الناقل للعصارة الغذائية المستمدة من الأرض وثاني أكسيد الكربون المستمد من الغلاف الجوي الغازي للأرض والطاقة المستمدة من الشمس، كما أن عملية التمثيل الضوئي في النباتات الخضراء لا تتم في غيبة الماء الذي يتكون كل جزئ فيه من ذرتي أيدروجين وذرة أكسوجين واحدة (يد٢ أ) والنبات يستمد الماء من العصارة الغذائية التي تمتصها جذوره

من تربة وصخور الأرض، ويستمد الطاقة من ضوء الشمس بواسطة الصبغة الخضراء التي تسمى «أليخضور» والتي أعطاها الخالق - سبحانه - القدرة على تحليل جزئ الماء إلى أيون من الأيدروجين يحمل شحنة كهربائية موجبة وأيون آخر من الأيدروكسيد يحمل شحنة كهربائية سالبة، وبإتحاد كل اثنين من أيونات الأيدروكسيد يتكون جزئ من الماء وذرة من ذرات الأوكسجين الذي ينطلق إلى الغلاف الجوي الغازي للأرض لتعويض ما تم استهلاكه عن طريق الكائنات الحية في عملية التنفس، وتتحد أيونات الأيدروجين الناتجة عن عملية تحليل الماء مع جزيئات ثاني أكسيد الكربون التي يستمده النبات من الجو المحيط به ليكوِّن جميع أنواع الجزيئات العضوية اللازمة لبناء الخلايا الحية مبتدئًا بأبسطها وهو سكر الجلوكوز وانتهاءًا بالأحماض الأمينية والأحماض النووية التي تُكتب بها الشفرة الوراثية لكل كائن حي.

* هذا قليل من كثير مما حبا الله سبحانه وتعالى - به الماء من صفات طبيعية وكيمائية فريدة والتي من أهمها أيضًا قدرته الفائقة على إذابة أعداد كبيرة من المواد الصلبة والسائلة والغازية وبناؤه الجزيئي ذو القطبية المزدوجة والمقاوم للتحلل والتأين ودرجتا التجمد والغليان المتميزتان، والحرارة النوعية المرتفعة والحرارة الكامنة العالية

واللزوجة والتوتر السطحي الفائقان وقلة كثافته عند التجمد وقدرته الكبيرة على الأكسدة والاختزال وعلى التفاعل مع العديد من المركبات الكيمائية، وعلى تصديع التربة وشقها لمساعدتها على الإنبات وبذلك فقد حباه الله سبحانه وتعالى بالقيام بالدور الرئيسي في أجساد كل أنواع الحياة النباتية والحيوانية والأنسية مما يعتبر معجزة كبرى من معجزات الخالق سبحانه وتعالى الذي أنزل في محكم كتابه من قبل ألف وأربعمائة سنة قوله الحق: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

هذه الحقائق التي لم يصل إليها علم الإنسان إلا في منتصف القرن العشرين، وورودها في كتاب الله بهذه الدقة المبهرة والإيجاز المعجز مع الشمول والإحاطة، لهي آية من آيات الله لكل زي عقل ولب ﴿ أَفَلا يُؤْمِنُون ﴾.

فسلام عليك يا رسول الله أيها الرسول المبلغ عن الله وعلى آلك وصحبك وسلم تسليمًا كثيرًا إلى يوم الدين، والحمد لله رب العالمين.

بعض الآيات التي ذكر فيها الماء بمعنى الماء المعروف دالاً على قدرة الخالق سبحانه

• ﴿ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ فَلا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَندَادًا وَأَنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: ٢٢).

• ﴿ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُم مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَّقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴾ (البقرة: ٧٤).

• ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ﴾ (الأنعام: ٩٩).

• ﴿ وَفِي الأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (الرعد: ٤).

• ﴿ وَأَرْسَلْنَا الرِّيَاحَ لَوَاقِحَ فَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ ﴾ (الحجر: ٢٢).

• ﴿ وَتَرَى الأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴾ (الحج: ٥).

- ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا ﴾ (فاطر: ٢٧).

- ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَىٰ لأُولِي الأَلْبَابِ ﴾ (الزمر: ٢١).

- ﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ (٦٨) أَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ (٦٩) لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلا تَشْكُرُونَ ﴾ (الواقعة: ٦٨- ٧٠).

- ﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً ثَجَّاجًا ﴾ (النبأ: ١٤).

هذه بعض آيات الإعجاز القرآني التي نزلت على نبي أمي عاش في بيئة صحراوية لم تشاهد كثيرًا من هذه الآيات، بل عاش في منطقة يندر فيها المطر أصلاً بعيدًا عن المسطحات المائية والبحار المفتوحة والمحيطات مما حرمها وأبعدها عن العواصف والأعاصير الممطرة، فكيف أتى ﷺ بكل هذه الدقة العلمية المبهرة وهذه الصياغة المعجزة إن لم يكن ذلك وحيًا مبلغًا من الله القادر الخالق لرسوله ﷺ.

***

وذكر الماء في القرآن الكريم بمعنى النطفة

▪ يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ذَلِكَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ (٦) الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنسَانِ مِن طِينٍ (٧) ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِن سُلالَةٍ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ (٨) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَّا تَشْكُرُونَ﴾ (السجدة: ٦-٩).

هكذا جاءت نقطة الماء في هذه الآيات بمعنى النطفة (ماء التناسل) وقد وردت كما قلنا أربع مرات في القرآن الكريم بهذا المعنى، وهكذا بين لنا الله سبحانه وتعالى ـ خلق الإنسان من طين ولكنه لم يأمر الملائكة بالسجود له إلا بعد أن نفخ فيه من روحه، ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (الحجر: ٢٩)، وهذا تكريم خاص له دون سائر المخلوقات، ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً﴾ (الإسراء: ٧٠).

▪ وهكذا أراد الله خلق الإنسان من ماء مهين وهو ماء الرجل وماء المرأة (الحيوان المنوي للرجل والبويضة للمرأة)، وهكذا يتكرر الخلق حسب سنه محددة، فمن هذا الماء المهين تتكون النطفة ثم العلقة ثم المضغة .. وتتشكل هذه المضغة حتى تصبح خلق آخر .. فما هو هذا الخلق؟

يقول عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: حدثنا رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن أحدكم يجمع خلقًا في بطن أمه أربعين يومًا، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يبعث الله ملكًا فيؤمر بأربع كلمات، ويقال له: اكتب عمله ورزقه وأجله وشقي أم سعيد، ثم ينفخ فيه الروح»[(1)].

■ وهكذا حالة الخلق، أما حالة المفارقة فقوله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ (آل عمران: ١٨٥)، ثم حالة الإعادة في قوله تعالى: ﴿وَحَشَرْنَاهُمْ فَلَمْ نُغَادِرْ مِنْهُمْ أَحَدًا﴾ (الكهف: ٤٧)، وقوله سبحانه في البعث: ﴿ثُمَّ إِنَّكُم بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ (١٥) ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ﴾ (المؤمنون: ١٥-١٦)، والمعنى حتمية الموت لكل مخلوقات الله حتى الملائكة وغيرهم من مخلوقات الله الذين لا تدركهم حواسنا مثل الجن والشياطين، وقد وردت الآثار التي تبين أن ملك الموت هو آخر من يموت من الملائكة .. فيفنى كل من عليها .. ﴿وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾ (الرحمن: ٢٧)، يبقى الملك الديان الحي القيوم مالك الملك وخالق كل شيء ـ سبحانه ـ.

---

(١) رواه البخاري ومسلم.

الإعجاز القرآني والسنة النبوية المطهرة في علم الصحة والتشريح والبيئة

وفي القرآن والسنة النبوية المطهرة حقائق علمية لم تتكشف عنها الحقائق إلا بعد نزول الوحي، أو حديث رسول الله ﷺ بأربعة عشر قرنًا من الزمان مصداقًا لقول الحق ـ تبارك وتعالى ـ: ﴿ وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴾ (ص:٨٨)، هذه الآيات والأحاديث عَلَّم بها الله الخالق رسوله ﷺ علمًا إلهيًا لم تستوعبه العقول إلا أخيرًا . . ومازالت وسوف تظل تجليات آيات الله عن الحقائق الخافية إلى أن تقوم الساعة، يقول الحق ـ تبارك وتعالى ـ: ﴿ وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً ﴾ (الإسراء:٨٥)، فعلم الإنسان محدود يزاد أو ينقص أو يدحض تمامًا كلما تقدم العلم والبحث وعلم الله سرمديًا لا يقبل الشك أو التبديل، لذلك يجب أن يأخذه علماء المسلمين معيارًا تحتكم إليه بحوثهم العلمية ومن هذا المنطلق يمكن تصحيح مسيرة العلم الإسلامي ليحتل مكانته المرموقة مرة أخرى.

- وكلنا يعلم أن الرسل لم تبعث أصلاً إلا لهداية الناس إلى الوحدانية وإنقاذهم من ظلمات الجهل والجهالة والوثنية إلى نور الإيمان واليقين، ولذلك لم يكن رسولنا ﷺ طبيبًا متخصصًا ولا كانت هذه غايته، ولكن الله علمه بعلمه المحيط مصداقًا لقوله: ﴿ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴾ (النساء:١١٣).

ولقد تناول الطب النبوي هذا الأمر في أربعة أقسام تخصصية رئيسية:

- طب الأعشاب لعلاج كثير من الأمراض.
- طب وقائي لحفظ صحة الإنسان والبيئة.
- الطب التشريحي التي أثبتت البحوث العلمية الحديثة إعجازه بكل المقاييس.
- والطب الروحي الذي يحفظ للإنسان توازنه النفسي والإيماني.

وسوف نُركِّز هنا بإيجاز على فرعي الطب الوقائي وطب التشريح؛ لأن طب الأعشاب في السنة النبوية معروف ومشهود له بالتجربة واليقين، والطب الروحي هو الأساس الذي تسعى إليه كافة الرسل والأنبياء من خلال الإيمان والتوكل والالتزام بمنهج الله الخالق.

الطب الوقائي لحفظ الصحة والبيئة:

وسوف نتناوله بالتفصيل لاحقًا ولكن نذكر الآن مجالاته التي تناولتها السنة النبوية المطهرة في الآتي:

- النظافة الشخصية من خلال فرض الإسلام للوضوء والغسل حتى تصح معظم العبادات، ووضحت السنة النبوية المطهرة سنن الفطرة والنظافة وألزمت المسلمين بها.
- وأهتمت السنة النبوية أيضًا بنظافة البيئة وحمايتها وحفظ مصادر المياة والطرق العامة وأماكن الظل والأَفْنِية والمساجد وآداب الطعام والشراب.

▪ ووضعت أسس الصحة الوقائية منذ أربعة عشرًا قرنًا من الزمان على أرقى مستوى فكري وعلمي لم يتوصل إليه العالم إلا في القرنين الماضيين مثل:

- الوقاية من الأمراض الجنسية بتحريم الزنا واللّواط وتشجيع الزواج.
- الوقاية بمنع العدوي كتحريم أكل الميتة ولحم الخنزير وغير ذلك.
- الوقاية بتجنب العادات السيئة كتحريم الميسر والتنجيم والسحر وغير ذلك.
- الوقاية باجتناب الخبائث كشرب الخمر.
- الوقاية بتشجيع ممارسة الرياضة كالسباحة والرماية وركوب الخيل.
- الوقاية بعلاج أمراض القلوب والنفوس باجتناب المعاصي جميعًا.

إعجاز الطب التشريحي:

وسوف نركز كلامنا على أربع آيات جاء فيها لفظ الماء بمعنى النطفة كما قلنا (أو ماء التناسل).

▪ يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ **وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَراً فَجَعَلَهُ نَسَباً وَصِهْراً وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيراً** ﴾ (الفرقان: ٥٤).

يقول ابن كثير في تفسيره: أن الإنسان خلق من نطفة ضعيفة فسواه الله وعدله وجعله كامل الخلقة ذكرًا وأنثى، فجعل منه النسب والصهر، كل ذلك من ماء مهين، ﴿ **وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيراً** ﴾.

■ ويقول سبحانه وتعالى: ﴿ الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنسَانِ مِن طِينٍ (٧) ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِن سُلالَةٍ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ (٨) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَّا تَشْكُرُونَ ﴾ (السجدة: ٧-٩).

وآيات خلق الإنسان متعددة في القرآن الكريم يكمل بعضها بعضًا مما دفع عالم الأجنة الكندي «كيث مور» صاحب أفضل كتاب في علم الأجنة، يفرد فصلاً خاصًا في كتابه بعنوان «علم الأجنة في الإسلام»، وبعد بحث وتدقيق في كل كلمة وردت في كتاب الله وكل حديث ذكر عن رسول الله ﷺ، نطق بالشهادتين وأشهر إسلامه، فسبحانك ربي يا من علمت نبيك ﷺ هذا العلم الذي سبق به علماء العصر الحديث بكل ما لديهم من إمكانات، وصدق قولك، وقولك الحق: ﴿ وَيْلٌ يَوْمَئِذٍ لِّلْمُكَذِّبِينَ (١٩) أَلَمْ نَخْلُقكُّم مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ (٢٠) فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (٢١) إِلَىٰ قَدَرٍ مَّعْلُومٍ ﴾ (المرسلات: ١٩-٢٢)، وقوله سبحانه: ﴿ وَمَا كُنتَ تَتْلُو مِن قَبْلِهِ مِن كِتَابٍ وَلا تَخُطُّهُ بِيَمِينِكَ إِذًا لاَّرْتَابَ الْمُبْطِلُونَ ﴾ (العنكبوت: ٤٨).

■ وانظر الإعجاز في حديث الرسول ﷺ الذي ذكر في البخاري ومسلم والذي حدد فيه الرسول ﷺ إن في جسد الإنسان ٣٦٠ مفصلاً وظل العلم حتى عام ١٩٩٦م يؤكد أن عدد المفاصل ٣٤٠

مفصلاً فقط وأن بعض هذه المفاصل مركبة، فقام بعض العلماء بتفكيك هذه المفاصل المركبة فاكتشفوا أن عدد المفاصل أصبح ٣٦٠ مفصلاً بالتمام والكمال وكما ورد في حديث رسول الله ﷺ الذي قال فيه: «**إن الله فرض على الأرض أكل أجساد العباد إلا عظماً واحداً هو عجب الذنب**»(١)، وعجب الذنب هو العُصْعُصْ، وقد شبهها الرسول ﷺ بأنها مثل حبة الخردل لا تحرق ولا تكسر ولا تفنى بمرور الزمن، ولذلك قال عنها الرسول ﷺ: «**كل إنسان يبلى إلا عظماً واحداً منه يخلق في بطن أمه وفيه يُركب يوم القيامة، فإذا كان يوم القيامة أنزل الله من السماء مطراً لزجاً مثل مني الرجال فينبت الناس من عجب أذنابهم**»(٢).

فهذا هو سجل الإنسان يحيا من جديد ويُحدِّث بما فعله بالصوت والصورة، فسبحانك ربي، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿**وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِراً وَلا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَداً**﴾ (الكهف: ٤٩)، وقوله سبحانه: ﴿**وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن سُلالَةٍ مِّن طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْماً ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ**﴾ (المؤمنون: ١٢-١٤).

هكذا أكد لنا العلم الحديث بكل وسائله العلمية أن الخلق وتطوره هو نفس ما جاء في هذه الآية الكريمة وبنفس اللفظ والترتيب فسبحان الله الخالق.

(١) البخاري ومسلم وغيرهما.
(٢) رواه الشيخان.

الماء وكوكب الأرض

التوزيع المعجز لعنصر الماء على سطح الأرض:

يغطي الماء في زمانا الحاضر حوالي ٧١٪ من مساحة سطح الكرة الأرضية، والمقدَّرة بنحو ٥١٠ مليون كليو متر مربع، بينما تشغل مساحة اليابسة حوالي ٢٩٪ من تلك المساحة.

والأرض هي أغنى كواكب المجموعة الشمسية بالماء الذي تقدر كميته على سطحها بحوالي ١,٤ بليون كيلو متر مكعب من الماء تقريبًا بالإضافة إلى مخزون يقدر بمئات أضعاف هذه الكمية في نطاق الضعف الأرضي يخرجه لنا ربنا تبارك وتعالى بقدر معلوم مع ثورات البراكين، ويتوزع أغلب الماء على سطح الأرض حاليًا على النحو التالي:

- ٩٧,٦٠٠٠٪ في البحار والمحيطات ويقدر بحوالي ١٣٧٥ مليون كيلو متر مكعب من الماء المالح، وتغطي مساحة تزيد على ٣٩٢ كم^{٢}.
- ١,٩٠٠٠ ٪ على هيئة كتل جليدية في القطبين وعلى قمم الجبال وتقدر بحوالي ٢٨ مليون كم^{٣} وبسمك يصل إلى أربعة كيلو مترات في القطب الجنوبي وإلى ٣٨٠٠ متر في القطب الشمالي.

٠,٤٨٠٠ % ماء مخزون تحت سطح الأرض ويقدر ٦,٧٢ مليون كيلو متر مكعب.

٠,٠١٠٠ % ماء بجميع الأنهار والمجاري المائية والبحيرات العذبة

٠,٠٠٩٩ % رطوبة تربة

٠,٠٠٠١ % رطوبة هواء

١٠٠% = ١,٤ بليون كم^3 من الماء

ورطوبة التربة والهواء لازمتين لإعانة الأرض على الإنبات كما أنها تلعب دوراً هاماً في تكوين السحب التي تدفع عن الأرض جزءاً كبيراً من حرارة وأشعة الشمس أثناء النهار، كما ترد عن الأرض معظم الحرارة التي تشعها صخورها إلى الجو بمجرد غياب الشمس.

دورة الماء على الأرض:

ودورة الماء على الأرض دورة منضبطة تعرف باسم الدورة المائية وهي تتم بقدر من الإحكام والثبات يشهدان بطلاقة القدرة لله الخالق سبحانه وتعالى .. وعظيم صنعه فإننا نجد أن:

- حرارة الشمس تبخر سنوياً ٣٨٠ ألف كم^3 من ماء الأرض الذي يصعد إلى الجزء السفلي من غلافها الغازي حيث يتكثف ويعود مطراً إلى الأرض، يتبخر منه ٣٢٠ ألف كم^3 من سطح البحار والمحيطات، ويتبخر من اليابسة ٦٠ ألف كم^3، ثم يعاود مرة أخرى الرجوع إلى الأرض بتوزيع جديد فيسقط ٢٨٤ ألف كم^3 على البحار

والمحيطات بنقص ٣٦ ألف كم^3 عما تبخر منها، ويسقط ٩٦ ألف كم^3 على اليابسة بزيادة ٣٦ ألف كم^3 عما تبخر منها، وهذه الزيادة تفيض مرة أخرى إلى البحار والمحيطات ليظل ويبقى منسوب الماء فيها ثابتًا في الزمن الواحد.

هذا التوزيع المعجز للماء على سطح الأرض ودورته الأكثر إعجازًا من حولها لعب وما يزال يلعب دورًا أساسيًا في تهيئة الأرض لاستمرار الحياة فلولا هذه المسطحات المائية الشاسعة لارتفعت حرارة غلافها الجوي إلى أكثر من مائة درجة مئوية بالنهار ولأنخفضت إلى ما دون المائة درجة تحت الصفر بالليل.

■ ودورة الماء هذه حول الأرض هي التي شقت الفجاج والسبل والأودية والجداول والينابيع ومجاري الأنهار والبحيرات العذبة وكونت التربة الخصبة الصالحة للزراعة وركزت العديد من الثروات الأرضية، وبعد ذلك فاضت إلى منخفضات الأرض مكونة البحار والمحيطات والبحيرات، كما تجمد جزء من هذا الماء على هيئة جليد متجمع فوق قطبي الأرض وفي قمم الجبال وتسرب بعضه عبر تشققات الصخور المنفذة إلى ما تحت سطح الأرض لتكون عدد من التجمعات المائية الخَازِنة في صخور القشرة الأرضية ويبقى بعض هذا الماء في التربة ليساعد على الإنبات، وفي الغلاف الجوي على هيئة رطوبة ضرورية للحياة.

▪ ويتعذر وجـود ماء نقي تمامًا على سطح الأرض غـير ماء المطر والثلوج المتساقطة معه حيث يعتبران من أنقى المياه الطبيعية التي ما أن تصل إلى سطح الأرض حتى تبدأ في إذابة العديد من الأملاح القابلة للذوبان في الماء، ولولا الدورة المعجزة للماء وعـملية سقوط الأمطار والثلوج اللذان يجددان عذوبة ماء الأرض باستـمرار ما وجد الإنسان قطرة ماء صالحة للشرب على سطح الأرض، ويعتبر الماء عذبًا إذا لم تتعـدى ملوحته الألف جزء في المليـون، بينما ملوحة مـياه المطر لا تكاد تتعدى العشرين جزءًا من المليون.

أهمية الماء في حياة الإنسان:

▪ كما ذكرنا من قبل فإن الماء يشكل العنصر الأساسي في بناء كل الكائنات الحيـة، فقد ثبت بالتـحليل أن نسبة الماء في جـسم الإنسان البالغ ٧١٪، وأن نسبتـها في الجنين ذي الأشهر المحـدودة قد يصل إلى ٩٥٪، بينما يكون الماء أكثر من ٨٠٪ من تركيب دم الإنسان، وأكثر من ٩٠٪ من مكونات العديد من الحيوانات والنباتات.

▪ كمـا أن جمـيع الأنشطة الحياتيـة وتفاعـلاتها المتـعددة بدءًا من التغـذية والإخراج وعـملية النمـو والتكاثر لا يمكن أن تتم في غيـبة الماء، وكذا عـمليات الـتمثـيل الغذائي وتبـادل المحاليل بـين الخلايا بعضها البعض، وذلك بواسطة الخاصية الشعرية للمحاليل المائية التي

تعمل من خلال جـدر الخلايا وإنتهاءً ببناء الخلايا والأنسـجة الجديدة التي تحتـاجهـا عمليات التكـاثر والنمو، ثـم التخلـص بعد ذلك من سـموم الجـسم وفـضلاته عن طـريق مخـتلف صـور الإخراجـات والإفرازات، هذا بالإضافة أيضًا إلى ما يقوم به الماء من أدوار أساسية في عمليات بلع الطعام وهضـمه وتمثيله ونقله وتوزيعه ونقل كل من الفيتامـينات والهرمونات وعناصر المناعة ونقل الأكـسجين إلى جميع أجزاء الجسم، وحفظ الحـرارة والرطوبة بالجسم وما يترتب على ذلك من العمليات الحيوية.

✻ ماذا يحدث لو نقصت نسبة الماء في الجسم:

نحن نعرف الآن أنه لا يمكن أن تقوم الحياة على وجه الأرض بغير الماء أبدًا، فبعض الكائنات الحية يمكنها الاستغناء عن أكسوجين الهواء ولكن لا يمكن لـكائن حي الاسـتغناء كليـة عـن الماء، فـإذا نقص عطشت الخلايا واضطرب عملها وتيبست الأنسجة وتتلاصق المفاصل ويتجلط الدم ويتخثـر ويوشك الكائن الحي على الهلاك، ولذلك فإن أعراض نقص الماء في الجسم خطيرة للغاية فعلى سبيل المثال، إذا فقد الإنسان ١٪ من ماء جـسده أحس بالظمأ، وإذا ارتفعت النسـبة إلى ٥٪ جف حلقه ولسانه وصعب نطقه، وتغضن جلده وأصيب بانهيار تام، فإذا زادت النسـبة المفـقودة من الماء عن ١٠٪ أشرف الإنسان على الهلاك والموت.

■ وفي المقابل فإن الزيادة الكبيرة في نسبة الماء بجسم الكائن الحي عن معدلاتها الطبيعـية وبالقدر المناسب يمكن أن تقتله أيضًا، فالزيادة في نسبـة الماء بالجسم قد تسـبب الغثيـان والضعف العام وقـد تنتهي بالغيبوبة التي تفضي إلى الموت.

ويقول ابن القيم الجوزية في كـتابه (الطب النبوي) أن الماء العذب نافع للمرضى والأصحاء والبـارد منه أنفع وألذ، لكن لا ينبغي شربه على الريق ولا عقيب الجماع ولا عنـد الانتباه من النوم، ولا عقيب الحمام، ولا عقـيب أكل الفاكهة، أما شـربه على الطعام فلا بأس به عند الضـرورة بل يتعين ولكن لا يكثـر منه وشربه كـما قلنا بـهدوء ودون استعجال، فإنه بذلك لا يضره بل يقوي المعدة ويُنهض الشهوة ويزيل العطش، والماء الدافئ الفاتر ينفخ ويفعل ضد ما ذكرناه، والماء البائت أجـود وأنفع والبارد ينفع في نقـاء الدم وصعـود الأبخرة إلى الرأس ويدفع العفونات، ويوافق الأمزجـة والأماكن الحارة . . ويضر في حال الإصابة بالزكام والأورام، والشديد البرودة منه يضر الأسنان والأدمان عليه يسبب نزلات البرد وأوجاع الصدر.

■ والماء الحار يخرج الفضول ويرطب ويسخن ويفسد الهضم لأنه يطفو بالطعام إلى أعلى المعدة فيـرخيها ولا ينفع في تسكين العطش وقـد يؤدي إلى أمـراض رديئـة . . على أنـه صـالح لكبـار السن

وأصحاب الصرع والصداع والرمد، فإن سُخِّن بشدة فإنه يزيب شحم الكلى.

■ وماء البرد والثلج له في نفسه كيفية حادة دخانية فماؤه كذلك ويستحب في طلب الغسل من الخطايا بمائه، لما يحتاجه إليه القلب في هذه الحالة من التبريد والتقويه، فقد ثبت في الصحيحين عن النبي ﷺ أنه كان يدعو به في الاستفتاح وغيره بقوله ﷺ: «اللهم اغسلني من خطاياي بماء الثلج والبرد»، وماء البرد ألطف وألذ من ماء الثلج، ويتبقى تجنب شرب الماء المثلوج عقيب الرياضة والطعام الحار ولأصحاب السعال ووجع الصدر وضعف الكبد وأصحاب الأمزجة الباردة.

■ وماء الآبار والقُني[1]، فمياه الآبار قليلة اللطافة وماء القُنيٍّ المدفونة تحت الأرض ثقيل؛ لأن أحدهما محتقن لا يخلو من تعفن، والآخر محجوب عن الهواء ويتبقى أن لا يشرب على الفور، ولكن يجب أن يبيت ليله حتى يتعرض للهواء .. وأردؤه ما كانت مجاريه من رصاص أو كانت بئره معطلة ولاسيما إذا كانت تربتها رديئة فإن هذا الماد وبئ وخيم مضر أشد الضرر بالصحة[2].

---

(١) ويقصد بالقُنِّي: المياه الجوفية العميقة.

(٢) أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن مادة الرصاص لها تأثيرات خطيرة وضارة بالصحة سواءً كانت نتيجة تلوث الهواء والبيئة أو كانت كما قلنا في مياه الآبار.

جودة الماء تأتي من عشرة طرق

* وقد جاء في كتاب الطب النبوي لابن القيم الجوزية أن جودة الماء تأتي من عشرة طرق:

- من لونه؛ بأن يكون صافيًا.
- من رائحته؛ بأن لا يكون له رائحة البتة.
- من طعمه؛ وذلك بأن يكون عذب الطعم كماء النيل والفرات.
- من وزنه؛ بأن يكون خفيفًا رقيق القوام.
- من مجراه؛ وذلك بأن يكون طيب المجرى والمسلك.
- من منبعه؛ بأن يكون بعيد المنبع.
- من بروزه للشمس والريح؛ وذلك بأن لا يكون مختفيًا تحت الأرض فلا تتمكن الشمس والريح منه.
- من حركته؛ بأن يكون سريع الجري والحركة.
- من كثرته؛ بأن يكون له كثرة تدفع الفضلات المخالطة له.
- من مصبه؛ بأن يكون أخذًا من الشمال إلى الجنوب أو من المغرب إلى المشرق.

وإذا اعتبرت هذه الأوصاف ضرورية لجودة الماء فلن تجدها إلا في الأنهار الأربعة التالية: نهر النيل - نهر الفرات - وسيحون وجيحون -

وفي الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «سيحان وجيجان والنيل والفرات كلها من أنهار الجنة».

* والماء الذي ينبع من صخور المعادن يكون على طبيعة هذه المعادن ويؤثر في البدن تأثيرها، والماء العذب نافع للمرضى والأصحاء، والبارد منه أنفع وألذ ولا ينبغي شرب الماء البارد على الريق ولا عقيب الجماع .. والماء الشديد البرودة والحار بإفراط ضاران للعصب ولأكثر الأعضاء.

والماء البارد المعتدل رطب يقمع الحرارة ويحفظ على البدن حرارته الأصلية ويساعد على هضم الغذاء وامتصاص العروق له، وقد أختلف الأطباء هل الماء يغذي البدن أم لا؟

فأثبت طائفة أنه يغذي .. بناءً على ما يشاهدونه من النمو والزيادة والقوة في البدن به، ولاسيما عند شدة الحاجة إليه، وقالوا إن بين الحيوان والنبات قدر مشترك من وجوه عديدة منها النمو والتغذية والاعتدال.

ولهذا كان غذاء النبات بالماء .. فلا ينكر أن يكون للحيوان به أيضًا نوعًا من الغذاء، بل هو جزء من غذائه التام، ولذلك قالوا: مادام الماء مادة حياة للحيوان والنبات .. فلا ريب أن تكون حصلت

به التغذية، فكيف إذا كان الماء مادته الأصلية يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ الآية، فكيف ينكر حصول التغذية بما هو مادة الحياة على الإطلاق؟!

وأنكرت طائفة أخرى حصول التغذية به وأحتجت بأنه لا يمكن الاكتفاء به وأنه لا يقوم مقام الطعام، وأنه لا يزيد في نمو الأعضاء، ويكاد قولهم عندنا يدخل في إنكار الأمور الوجدانية .. انظر إلى العطشان إذا ارتوى بالماء البارد كيف ترجع إليه قواه ونشاطه وحركته، وأمكنه الصبر على الطعام، ورأينا العطشان لا ينتفع بالقدر الكثير من الطعام بل أنه يكاد يهلك .. فالماء كما قلنا تنفذ الغذاء إلى عروق البدن وإلى سائر أعضائه وعلى ذلك فإنه لا يتم أمر الغذاء إلا به ..

الفصل الثاني

* آيات الله في خلق الإنسان وأهمية دور الماء في هذا الخلق:
  - وفيها تعيدكم.
  - ظاهرة عجيبة وغريبة تنطق بإعجاز القرآن الكريم.
  - من صور الخالق المبدعة.
* هدي النبي ﷺ في استخدام الماء:
  - الطب الوقائي وآداب الشراب في السنة النبوية.
  - تعاليم الرسول في مجال الطب الوقائي.
* دور الماء وأهميته في كثير من العبادات الإسلامية:
  - الماء وتعاليم الطهارة والنظافة والغسل.
  - الماء ونظافة البيئة وتطهير الأفنية والمساجد.
  - استحباب الطيب.
* تحريم الخبائث كشرب الخمر والدم وغيرها.
* حفظ الصحة في كلمتين إلـٰهيتين معجزتين:
  - القصد في الشراب والطعام.
  - حكمه عدم شرب الماء أثناء الصيام.
  - الماء وعلاج بعض الأمراض.
* ماء زمزم سيد المياه وأشرفها وأجلها قدراً.

الفصل الثاني

آيات الله في خلق الإنسان وأهمية دور الماء في هذا الخلق

من آيات الله في خلق الإنسان .. أنه خلقه من تراب فصلصال كالفخار، فصلصال من حمأ مسنون .. ثم سواه ونفخ فيه من روحه ليصبح إنسانًا يعقل ويفكر وينتشر في الأرض ليعمرها .. وعلمه سبحانه وتعالى الأسماء كلها وأمر الملائكة ليسجدوا له .. وجعله خليفة في الأرض .. يقول الحق ـ سبحانه وتعالى ـ: ﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لا تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: ٣٠).

وتأتي السنة النبوية المطهرة والأحاديث الصحيحة تحمل لنا وتصف ما تلاقيه أرواح المؤمنين من تكريم، وما تلاقيه أرواح الكافرين من ذل ومهانة بعد مفارقة الروح للإنسان .. واقرأ إن شئت: ﴿ فَلَوْلا إِذَا بَلَغَتِ الْحُلْقُومَ (٨٣) وَأَنتُمْ حِينَئِذٍ تَنظُرُونَ (٨٤) وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنكُمْ وَلَكِن لاَّ تُبْصِرُونَ (٨٥) فَلَوْلا إِن كُنتُمْ غَيْرَ مَدِينِينَ (٨٦) تَرْجِعُونَهَا إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ (٨٧) فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ (٨٨) فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ (٨٩) وَأَمَّا إِن كَانَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ (٩٠) فَسَلامٌ لَّكَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ (٩١) وَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُكَذِّبِينَ الضَّالِّينَ (٩٢) فَنُزُلٌ مِّنْ حَمِيمٍ (٩٣) وَتَصْلِيَةُ جَحِيمٍ (٩٤) إِنَّ هَذَا لَهُوَ حَقُّ الْيَقِينِ (٩٥) فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ ﴾ (الواقعة: ٨٣-٩٦).

■ **وفيها نعيدكم:**

عندما يفقد الجسم مظاهر الحياة المختلفة من إحساس وانفعال وحركة وفكر وتتوقف أجهزته المختلفة عن العمل تلقائيًا وتتأكد مظاهر الموت من قبل الأطباء . . فإن الجسم لا يبقى على حاله وإنما يمر بمراحل متتالية من التحلل والتفاعلات حتى ينتهي إلى تراب، ثم يسخر الله الخالق ـ سبحانه وتعالى ـ مخلوقاته الصغيرة التي لا ترى بالعين المجردة لتهاجم ذلك الجسد الميت لتعيده إلى سيرته الأولى، مرورًا بمراحل خلقه الأول وأنه شريط سينمائي نراه من نهايته عودًا إلى بدايته . . فيعود إلى مادة الأرض لا يستطيع الإنسان أن يفرق بين ما تبقى وبين أديم الأرض، فكأن تكوينه مشابهًا تمامًا لتكوينها، فمثلاً الماء الذي يكون حوالي ثلثي سطح الأرض يُكوِّن في نفس الوقت حوالي ثلثي مادة جسم الإنسان، وكذلك فإن أكثر العناصر انتشارًا في الأرض مثل الأكسجين والهيدروجين والكربون والنيروجين هي نفسها أكثر المكونات والعناصر انتشارًا في جسم الإنسان، وباستعراض المكونات الأخرى للجسم البشري نجده يحتوي على الصوديوم والكلور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد، وكافة العناصر الموجودة في أديم الأرض بنسب مختلفة ولذلك يطلق عليها «العناصر الأثرية» بمعنى وجود أثر ضئيل منها في الجسم البشري مثل النحاس والنيكل والكروم واليود والفلور وغيرها، كل هذه العناصر تعود بعد الموت وتحلل

الجسم لتختلط بتراب الأرض وهوائها ومائهـا من جديد، هكذا يعود الإنسان كـما كان . . وذلك استعدادًا لعـود جديد وحيـاة جديدة لا تنتـهي إلى أن يرث الله الأرض ومن عليـها . . فـيبـعث الله من في القـبور ويعـيد الخـالق بقدرتـه الحيـاة إلى كل من صار ترابًا، يقـول سبـحانه : ﴿ تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١) الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴾ (الملك: ١-٢) .

ظاهرة عجيبة وغريبة تنطق بإعجاز القرآن الكريم:

إن المتـتبع لما يحـدث للكائنات الحيـة بعد الموت مـن قديم الأزل لتصادفه ظاهرة عجيبة وغريبة . . فقد يحدث بعد موت الكائن الحي أن يدفن في طبقـة من الأرض لها طبيعة مـعدنية أو صخـرية خاصة . . فلا يتحلل الجسم الميت وإنما تحدث له عـملية إحلال حيث تحتل جزئيات التربة المعدنية أو الصخرية جـسده ويبقى مكانها كائنًا معدنيًا أو صخريًا يشبهه تمام الشبه، هيكل معدني أو حجري كأنه تمثال طبق الأصل ويحمل تفـاصيل الميت الخارجية والداخليـة كذلك ويظل هذا المخلوق مدفـونًا بحالته ملايين السنين ليـراها الإنسان عبر الـعصور، ليتـأمل ولينظر كيف بدء الخلق وليتـدبر قول الخالق تبـارك وتعالى: ﴿ قُلْ سِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ﴾ (العنكبوت: ٢٠)، وقوله سبـحانه : ﴿ وَقَالُوا أَئِذَا كُنَّا عِظَامًا وَرُفَاتًا أَئِنَّا لَمَبْعُوثُونَ خَلْقًا جَدِيدًا (٤٩) قُلْ

كُونُوا حِجَارَةً أَوْ حَدِيدًا ﴿٥٠﴾ أَوْ خَلْقًا مِّمَّا يَكْبُرُ فِي صُدُورِكُمْ فَسَيَقُولُونَ مَن يُعِيدُنَا قُلِ الَّذِي فَطَرَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ فَسَيُنْغِضُونَ إِلَيْكَ رُءُوسَهُمْ وَيَقُولُونَ مَتَىٰ هُوَ قُلْ عَسَىٰ أَن يَكُونَ قَرِيبًا ﴾ (الإسراء: ٤٩-٥١).

ومن صور قدرة الخالق المبدعة:

ومن صور قدرة الخالق المبدعة تحويل عناصر الأرض وجزئيات الماء والهواء بتقدير منه إلى كائنات حية تنطق بقدرته - سبحانه وتعالى - فإننا نجد ونشاهد ما يحدث في عملية التمثيل الضوئي التي تقوم بها النباتات الخضراء فهي تأخذ عناصر الأرض والماء من التربة وثاني أكسيد الكربون من الجو والطاقة من الشمس في وجود الصبغة الخضراء (اليخضور) وغيرها من الصبغات النباتية، وكذا بعض الأنزيمات التي يفرزها النبات لتكوين الكربوهيدرات من مثل السكر والنشا والسيليلوز وهي مواد في غاية الأهمية حيث تعد من أهم المكونات الأساسية في بناء مختلف أجزاء النبات الذي هو طعام كل من الإنسان والحيوان.

وفي كل من الإنسان والحيوان وبعض النباتات تتحول المواد الغذائية من كربوهيدرات وغيرها إلى البروتينات وهي مركبات عضوية تتكون من جزيئات معقدة باتحاد ذرات الكربون والأيدروجين بذرات كل من الأوكسوجين، والنتروجين بالإضافة أحيانًا إلى ذرات

الكبريت والفوسفور، وتعد البروتينات هي الوحدة الأساسية في بناء مختلف الخلايا الحية في الإنسان والحيوان وتقوم بالعديد من الدعم والحركة في كل من الموصلات والعظام وفي عمليات نقل الدم ورسائل الأعصاب وفي تحفيز مختلف التفاعلات الحية في الخلايا مثل ما تقوم به بعض الأنزيمات والهرمونات من تفاعلات وكلها من هذه البروتينات، هذه الخلايا الحية تتجدد باستمرار ما عدا الخلايا العصبية، فجسم الإنسان يفقد من خلاياه في كل ثانية حوالي ١٢٥ مليون خلية في المتوسط تتهدم وتموت ويتكون غيرها في الحال.

هكذا نرى إعجاز الخالق العظيم حيث تتكون كل الأحياء على وجه الأرض من مكونات الأرض ومائها وهوائها الطاقة القادمة إليها من الشمس لتخليق الخلية الحية اللازمة لعمليات النمو والتكاثر، فإذا ما ماتت عادت مكوناتها إلى كل من الأرض والماء والهواء من جديد، فسبحان الذي أنزل القرآن مصداقًا لما أثبته العلم بعد أربعة عشر قرنًا من الزمان، حيث يقول: ﴿ **مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى** ﴾ (طه: ٥٥).

الإعجاز العلمي والقدرة المطلقة للخالق سبحانه في هذه الآية:

حين يصبح الجسد ميتًا فإنه يتحلل إلى مكوناته الأولية بفعل ما به من خمائر (إنزيمات) موجودة في تكوينه الأساسي حيث يبدأ نشاطها

بعد خـروج الروح بفترة قـصيرة فـتقوم بتـكسير مـواد بناء الخلايا، وهكذا تبدأ الخلايا في التحلل من داخلها بفعل تلك الخمائر الموجودة في كل خـلايا الجسم .. هذا بالإضـافة إلى مـا يحدث من نشـاط للميكروبات المختلـفة الموجودة داخل الجسم وخارجـه، والتي يمنعها من مهاجـمة الجسم أثناء الحيـاة وجود قوى دفاعيـة ومناعية .. هذه الخمائر والأنزيمات والميكروبات تقوم بالتـهام خلايا الجسم ومكوناتها من بروتينات وكـربوهيدرات ودهنيـات وتحويلهـا إلى مواد وعنـاصر أولية، وهكذا تتـضافر العـوامل الداخلية والخـارجية للفـتك بالجسم الميت لا تفرق في ذلك بين غني وفقير، أو بين عظيم وحقير، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى ﴾ (طه: ٥٥)، لا فرق ولا استثناء.

▪ هنا تتجلى قدرة الخالق سبحانه وتعالى حين يتحلل الجسد الميت إلى عناصر أساسيـة هي نفس العناصر المكونة لمادة الأرض التي خلق منهـا لا فرق أيضًـا بين عربي وأعـجمي، أو أبيض وأسـود، أو بين مؤمن وكافـر، فجسم الإنسان يتـألف دائمًا كما قلنا مـن أوكسجين والهـيـدروجين والنيـتـروجين والصـوديوم والكلور والبـوتاسـيـوم والكالسـيـوم والفوسـفـور والكبريـت والحديد والنحـاس والمنجنيـز

والماغنسيوم واليود والفلورين والسيليكون وغير ذلك من العناصر بكميات ونسب متفاوتة، هذه العناصر كلها معروف أنها من مكونات الأرض، وهكذا يتحلل الجسم الميت إلى تلك المكونات التي ينطلق بعضها على شكل غازات إلى الهواء ويتسرب بعضها إلى الأرض مختلطًا بترابها مرة أخرى[1]، وهكذا يعود الإنسان إلى أمه الأرض.

(١) د/ السيد سلامة السقي «الإنسان رؤية إسلامية طبية»، مؤسسة الرسالة - بيروت ١٩٩٠.

هدي النبي ﷺ في استخدام الماء

* يذكر عن ابن عباس أن إعرابيًا جاء رسول الله ﷺ فقال له: ما اسأل الله بعد الصلوات الخمس؟ فقال: «سل الله العافية»، فأعاد عليه فقال له في الثالثة: «سل الله العافية في الدنيا والآخرة»، فإذا كان هذا شأن العافية والصحة، فإن هديه ﷺ في مراعاة هذه الأمور ما يتبين لمن نظر فيه أنه أكمل الهدي على الأطلاق، ينال به حفظ صحة البدن والقلب في الدنيا والآخرة.

وإن عبقرية الرسول ﷺ تأتي من أنه جاء بارشادات طبية في عصر كان مازال الطب في مراحله البدائية، وحين جاء عصر التقدم العلمي تأكدت عظمة هذه العبقرية التي جاءت على لسان هذا النبي الأمي، يذكر أن الشمردل بن قبات الكعبي من المشاهر في الطب عند العرب، وكان من أهل نجران، لما سمع أن النبي ﷺ يعلم شيئًا عن الطب جاء ليختبر رسول الله ﷺ فأخذ يسأل الرسول ﷺ عن الأمراض وطرق علاجها، والرسول يجيب عن اسألته كلها، ثم سأله الرسول ﷺ عن بعض الأمراض وطرق علاجها فيفاجأ شمردل بأنه يجهل الإجابة، فتحقق من صدق ما جاء به النبي ﷺ ثم قال: يا رسول الله بأبي أنت وأمي إني كنت الكاهن والطبيب لقومي في الجاهلية فما يحل لي؟ قال رسول الله ﷺ: «فصد العرق، ومجسه

الطعنة إن اضطررت، وعليك بالسنا، ولا تداوي أحداً حتى تعرف داءه»، فأسرع الشمردل بالإنحناء وتقبيل ركبة رسول الله ﷺ وهو يقول: يا محمد والذي بعثك بالحق لأنت أعلم بالطب مني، وأشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وبذلك دخل الطبيب الجاهلي في الإسلام وحسن سلامه، ولقد وضع رسول الله ﷺ القواعد الصحيحة والإرشادات الطبية الرائعة[1]، وأهم أسس العلاج فكان هديه ﷺ يركز على عدة أمور:

- تخليص الطب من الخرافات والشعوذة والدجل والسحر التي كانت منتشرة في زمانه.
- وضع أصول الطب الوقائي وصحة البيئة وقد سبق العلوم الطبيعية في هذا المجال.
- مباشرة الطب العلاجي عند الحاجة إليه وبعد التأكد من الداء .. وأمر بالأخذ بالأسباب.

ولقد أهتم الرسول ﷺ بسنن الفطرة في النظافة وألزم المسلم فيها بفرض الوضوء والغسل وغير ذلك من الأمور التي حرص بها على

(١) الإبداعات الطبية لرسول الإنسانية» مختار سالم، دار المعارف للطباعة والنشر، و«الإصابة في معرفة الصحابة» لابن حجر، «نقلاً عن الطب الوقائي لعبد الباسط السيد، ألفا للطباعة والنشر.

الوقايــة الصحيــة للمســلم، كما حــرص ﷺ بنظافــة البيئــة وذلك بالحفــاظ على مصادر الميــاه والطرق العامة، وأمــاكن الظل والأفنية وحــفظ الشــراب والطعــام، ووضع الأسلــوب الصــحي في المأكل والمشرب كما سنرى . .

ولقد أنفرد الرسول ﷺ بأمرين:

الأول ـ أنه ﷺ دعا إلى أمــور وإرشادات صحــية وبيئــية لم تكن معروفة من قــبل، بل لم تعرف أهميتها إلاَّ في العــصر الحديث بعد التقدم المذهل في مجال الصحة الوقائية والعلاجية وصحة البيئة.

الثــاني ـ أنه ﷺ لم يقدم للأمــة أحاديث ووصايــا نظرية يصعب تطبيقــها ويدعوهم أن يلتزموا بها، ولــكنه ﷺ طبق هذه السلوكيات على نفسه والتزم بها، فقد كان ﷺ أطهر الناس قلبًا وأنظفهم جسدًا وثوبًا وأطيبهم ريحًــا، كان هذا في شخصه وكان يحــبه في أمته بلا كلفــه أو مشــقه . . فــقد فــرض الوضوء والغــسل وجعل الوضــوء والغسل من الجنابة من واجــبات الصلاة، قــال رسول الله ﷺ لرجل ســأله عــن الوضــوء: «**اســبغ الوضــوء وخلــل بين الأصــابع وبـالغ فـي الاستنشـاق إلا أن تـكون صـائمـا**»[1]، والمعروف أن سنن الوضوء والغسل

(١) رواه أحمد والترمذي وأبي داود في سننه.

تؤكد عظمة التشريع والطب النبوي في الوقاية من الأمراض، فقد شملت كل المداخل التي قد تسلكها الجراثيم في طريقها إلى البدن، وقد ثبت أن كمية الجراثيم والميكروبات تقل تمامًا عند المتوضئين وأتضح لدى العلماء بعد دراسات أن الوضوء وقاية من أكثر من سبعة عشر مرضًا، أهمها:

- الرمد الحبيبي والتهابات العيون.
- الأنفلونزا والتهاب اللوزتين والجيوب الأنفية.
- السعال الديكي.
- أمراض الأذن.
- الأمراض الجلدية.

والغسل مسنون لصلاة الجمعة والعيدين والاستسقاء والخسوف والكسوف وبعد غسل الميت، وغسل الكافر إذا أسلم، وغسل المجنون والمغمى عليه إذا أفاق، والغسل لإحرام الحج وعند دخول مكة المكرمة، والغسل للوقوف بعرفة، والمبيت بمزدلفة، ورمي الجمرات، ولـلطواف، وعند الاحتجام والاعتكاف، ولدخول المدينة المنورة، وعند تغير رائحة البدن، والأحاديث في ذلك كثيرة[1]، وفي كل هذا محافظة على الصحة العامة للمجتمع الإسلامي.

---

(١) الأحاديث جاءت في سنن الطهارة للبخاري ومسلم والنسائي وأبو داود وأحمد.

الطب الوقائي وآداب الشراب في السنة النبوية المطهرة:

■ قال رسول الله ﷺ : «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء»[1]، وهي من آداب الشراب المعروفة، وذلك حتى لا تثير الاشمئزاز عند إنسان آخر يريد أن يشرب من نفس الإناء فضلاً عن أن الشارب قد يكون مريضًا بمرض تنفسي معد، وفي هذه الحالة تنقل الجراثيم إلى الماء فإما أن يصيب من يشرب بعده أو يصبح حاملاً للمرض، وعلى ذلك فإن عدم النفخ في إناء الشرب يعتبر من أهم وسائل الطب الوقائي، فما أعظمه من تشريع، وجاء في سنن أبي داود: «نهى رسول الله ﷺ عن الشرب في ثلمة القدح وأن ينفخ في الشراب»[2]، وثلمة القدح هي أن القدح قد أصيب بسبب وقوعه فكسر، والحكمة في ذلك أن ثلمة القدح تكون سطحًا خشنًا، وهذا يجعله عرضه لتجمع الجراثيم ونحوها، كما أن تنظيف القدح المكسور (أو ثلمة القدح) تكون أصعب من تنظيف القدح السليم.

■ وقال ﷺ : «إذا ولغ الكلب في إناء أحدكم فليغسله سبع مرات أولاهن بالتراب»[3]، ولقد جاء العلم الحديث ليؤكد حقيقة طبية

---

(١) رواه البخاري وأحمد والترمذي في «كتب الأشربة».

(٢) رواه أبو داود كتاب «الأشربة»، وأحمد.

(٣) رواه أحمد ومسلم في كتاب «الطهارة».

خطيرة؛ أن داء الكلب مرض خطـير قد تكون نهايته مميـتة في معظم الأحوال حيث يمر المصاب بالمرض بثلاث مراحل:

- مرحلة انتشار الحمة، وفيها يصاب المريض بالاكتئاب وشدة الحركة.
- مرحلة التنبه وعمي الماء، وتظهر اهتزازات ارتعاشية مع تشنج الحنجرة وآلام مبرحة حتى لرؤية الماء وتشنجات وإطباق الفكين بقوة.
- المرحلة الشللية، وفيها يموت المريض بشلل حركي مترقي.

والحكمة في غسل الإناء سبع مرات مبالـغة في التطهير والتعقيم والغسل بالتراب مرة فالغسل بالتراب أقوى من الغسل بالماء، فالتراب يسحب ويطهـر الفيروسـات بقوة أكثـر من الماء، ويلاحظ أن التراب كان هو وسـيلة التنظيف في ذلك الوقت ويماثل المنظفات الكيـماوية في عصرنا الحديث ـ والله أعلم ـ.

ولكن لماذا خص النبي ﷺ الكلب بهذا المنع[(١)]؟

لأن الكلب أتضح علميًا أنه يحمل عدة أنواع خطيرة من الديدان التي تصيب الجهاز الهضـمي والكبد والبنكرياس والمرارة، بل أنها قد تصيب المخ فـيحدث الشلل وعـدم القدرة على اتزان الجسم وفـقدان البصـر، وتتأكد نبوة الرسـول ﷺ في التحذير من نجـاسة الكلب أو اقتناءه في المنازل.

---

(١) ويقصد بالكلب هنا لأن الإصابة بالمرض تصل إلى ٩٢٪ من الحالات أما القطط ٦٪ والذئب والحصان وغيرهما بنسب ضئيلة.

■ وعن عطاء بن جابر قال: قال رسول الله ﷺ : «**اطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم، وأغلقوا الأبواب، وأوكوا الأسقية، وخمروا الطعام والشراب**»[(١)]، وكان ﷺ يذكر اسم الله عند تخمير[(٢)] الإناء، والحديث[(٣)] فيه توجيهات صحية ووقائية تعد من مفاخر توجيهات رسول الله ﷺ .

■ وعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ : «**إذا وقع الذباب في شراب أحدكم فليغمسه ثم لينزعه؛ فإن في إحدى جناحيه داء وفي الأخرى شفاء**»[(٤)]، وفي الحديث غرابة للجهلاء، فهو أولاً يعتمد على الإيمان بأن الرسول الكريم لا ينطق عن الهوى، ولكنه وحي من الله لرسوله ﷺ ، أما الملحدين وعباد المادة فلن يغني عنهم هذا الحديث أو غيره مهما أثبت الطب صدق قول رسول الله ﷺ ، فقد أثبت الطب أن في الذبابة مادة قاتلة للميكروب فيغمسها في الإناء تكون هذه المادة سببًا في إبادة ما يحمله الذباب من جراثيم تكون عالقة به، وهذا الحديث من أقوى المعجزات النبوية.

والمعنى .. أن الله تعالى قد خلق الداء والدواء في آن واحد في الذبابة، ثم ألف الله بينهما، ولقد جاء في المراجع العلمية أن الأستاذ

(١) **اوكئوا**: أي أغلقوا رأس القربة.
(٢) **خمروا**: التخمير هو التغطية.
(٣) رواه البخاري كما في «الفتح» من حديث عطاء بن جابر، كتاب الاستئذان.
(٤) رواه البخاري.

الألماني «بريفيلد» من جامعة هال بألمانيا وجد عام ١٨٧١ أن الذبابة المنزلية مصابة بطفيلي من جنس الفطريات أسماه «أمبوزاموسكي» هذا الفطر يقضي حياته في الطبقة الدهنية داخل بطن الذبابة على شكل خلايا خميرية مستديرة ثم تستطيل وتخرج من نطاق البطن بواسطة الفتحات التنفسية أو المفاصل البطنية لتصبح خارج جسم الذبابة على ظهرها وبطنها، هذه المادة تفرز مادة مضادة وقاتلة للجراثيم التي تعلق بأرجلها وجسمها، وهنا أكد الحديث الشريف بغمس الذبابة في السائل أو الغذاء التي وقعت فيه، وذلك لإفساد ما بها من جراثيم .. أنها معجزة، قال تعالى: ﴿ سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴾ (فصلت: ٥٣).

- ***ومن تعاليم الرسول ﷺ في مجال الطب الوقائي أيضًا:***

- أنه نهى ﷺ أن ينبذ في المزفت والقرع[١].
- وعن ابن جريج قال: «أخبرني أبو حاضر قال: سئل ابن عمر عن الجر ينبذ فيه فقال: نهى رسول الله ﷺ عنه، فانطلق الرجل إلى ابن عباس فذكر له ما قال ابن عمر، فقال ابن عباس: صدق، قال الرجل لابن عباس: أي جر نهى عنه؟ قال: كل شيء يصنع من قدر»[٢]

(١)، (٢) رواه ابن ماجه.

وبذلك يكون النبي ﷺ قد نهى عن استعمال الآنية الملوثة والمشعة أو المطلية بطلاء مضر ..[1].

وعلى ذلك فإننا نرى أن السنة النبوية الشريفة قد وضعت قواعد سامية وهامة ونظامًا وقائيًا صارمًا كفيلاً بحماية الأفراد من الأمراض المعدية والبكتيرية والجرثومية، وأنه سبق في ذلك العلوم الطبيعية الحديثة بأكثر من ألف وأربعمائة عام ووضع أصل من أصول الطب الوقائي ..

■ ***ونصائح هامة من أجل الصحة عند استخدام الماء:***

- الاستعجال في شرب الماء عبًا يؤدي إلى دخول الهواء إلى المعدة ثم الأمعاء وانتفاخ البطن، وهنا تتجلى حكمة الرسول ﷺ حين ينصح بشرب الماء في هدوء وعلى مراحل ثلاث؛ انظر الحكمة النبوية عند قول الرسول ﷺ: «مصوا الماء مصًا فإنه أهنأ وأمرأ وأبرأ»[2].
- شرب الماء بكمية معقولة أثناء تناول الطعام لا ضرر فيه.
- استخدام الماء (أو المياه الغازية) لبلع الطعام يؤدي لقلة مضغ الطعام مما يسبب الاضطرابات الهضمية.
- وأن كثرة شرب الماء بين الوجبات يساعد على تقليل الشهية.

---

(١) هذا الحديث قبل أن يحرم الله الخمر.

(٢) رواه الديلمي، وكنز العمال.

- وأن شرب الماء بعد الأكل يضغط على المعدة ويملؤها مما يؤدي إلى الضغط على جدار المعدة ويملؤها ويسبب بروز البطن.
- وأن الماء لا يحتوي على سعرات حرارية فهو بنفسه لا يسبب السمنة.
- وأنه ينصح بتناول كميات كبيرة من الماء عند اتباع حمية غذائية.
- وأن الماء يساعد الجسم على تخليصه من السموم الضارة حيث تخرج عن طريق البول والعرق.
- وأن أي زيادة عن حاجة الجسم من الماء يتخلص منها الجسم عن طريق البول والعرق مباشرة.
- وأن شرب الماء عند العطش أفيد للصحة وأنفع للحمية من العصيرات والمشروبات الغازية.
- وأن تناول كوب أو اثنين من الماء قبل الأكل بنصف ساعة على الأقل يساعد على تخفيف الشهية للطعام.
- وأن أفضل وقت لشرب الماء هو عند الاستيقاظ من النوم وقبل الطعام أو بعد تناوله بساعة ونصف على الأقل.
- وأن تناول الأغذية والأطعمة الغنية بالماء ينقص الوزن فبعض أنواع الخضار والفاكهة تصل نسبة الماء فيه إلى ٩٠٪ من وزنه.
- وأن الجسم في حاجة إلى هذا الماء الموجود في الخضراوات والفاكهة لإمداده بالمعادن والفيتامينات الضرورية للصحة ولتخليصه من الفضلات والسموم.

• وأن من الخطأ الاعتقاد أن ماء الشرب يكفي حاجة الجسم لأنه خالي من الأنزيمات والعناصر الغذائية الأخرى والفيتامينات الموجودة في ماء الفواكهة والخضراوات.

■ ***ونلخص الهدي النبوي في آداب شرب الماء في الآتي:***

• ضرورة تغطية الإناء.
• التسمية عند الشراب.
• الشرب باليمين.
• تجنب الشراب من في السقاء.
• تجنب النفس في الإناء.
• الشراب قاعداً ما أمكن وعلى نفسين أو ثلاث.
• تجنب إختنات الأسقية.
• شكر الله بعد الشراب.

■ ***الأحاديث الدالة على ذلك:***

• عن جابر رضي الله عنه قال: سمعت رسول ا لله صلى الله عليه وسلم يقول: **«غطوا الإناء وأوكو السقاء فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء لا يمر بإناء ليس عليه غطاء أو سقاء ليس عليه وكاء إلا نزل فيه من ذلك وباء»**[(١)].

• وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **«إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله»**[(٢)].

(١) أخرجه مسلم وأحمد والترمذي وغيرهم.
(٢) أخرجه مسلم وأبو داود وغيرهما.

• والشراب قاعدًا فيه خلاف ولكننا سنوجز للتوضيح، فعن أنس عن النبي ﷺ قال أنه: «**نهى أن يشرب الرجل قائمًا**»، قال قتادة: فقلنا والأكل فقال ﷺ : «**ذاك أشد وأخبث**»[١]، لكن جاء عن ابن عباس رضي الله عنهما **أن النبي** ﷺ «**شرب من زمزم من دلو منها وهو قائم**»[٢]، وعلى ذلك كان الصحابة يشربون قيامًا على عهد النبي ﷺ ، فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: «كنا نأكل على عهد رسول الله ﷺ ونحن نمشي ونشرب ونحن قيام»[٣].

• والتماسًا للبركة والمعافاة؛ فقد أمر النبي ﷺ بالتسمية عند الأكل والشراب، فعن عمرو بن أبي سلمة قال: كنت غلامًا في حجر رسول الله ﷺ وكانت يدي تطيش في الصفحة فقال لي رسول الله ﷺ : «**يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك**»، فمازالت تلك طعمتي بعد[٤].

ولقد ذهب كثير من المفسرين على أن النهي عن الشراب واقفًا أو الشراب من في السقاء أو تجنب إختناث الأسقية نهي تنزيه لا تحريم لأنها أوفق للشارب طبيًا ومخافة وقوع الضرر.

---

(١) أخرجه مسلم وأبو داود وغيرهما.
(٢) أخرجه مسلم.
(٣) أخرجه الترمذي وابن ماجه وأحمد وغيرهم.
(٤) أخرجه البخاري ومسلم.

• أما شكر الله بعد الشراب، فقوله تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: ٧)، وقول أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن الله ليرضى عن العبد يأكل أكله فيحمده عليها أو يشرب الشربة فيحمده عليها»[١].

* * *

(١) أخرجه مسلم والترمذي وأحمد.

دور الماء وأهميته في كثير من العبادات الإسلامية

سوف نسوق بعض الآيات والأحاديث النبوية الشريفة لتتعرف منها على مدى اهتمام الإسلام باستخدام الماء في كثير من العبادات.

الماء وتعاليم الإسلام في الطهارة والنظافة:

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ (الأعراف: ٣١)، وقوله سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا...﴾ (المائدة: ٦)، وقوله: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة: ٢٢٢).

■ وقد جاءت السنة النبوية الشريفة لتأمر المسلم بالنظافة والطهارة، طهارة القلب والجوارح من ارتكاب الفواحش والمعاصي وتطهير الجسد للقيام بحق الله في العبادات، يقول النبي ﷺ: **«طهروا هذه الأجساد طهركم الله»**(١).

(١) رواه الطبراني عن ابن عمر، وقال الهيثمي: حسن الإسناد.

ولقد أعطى الإسلام الطهارة والنظافة اهتمامًا كبيرًا قَلَّ أن تجده في أي دين أو مذهب أو منهج، فاهتم بنظافة جسم الإنسان وثيابه وفراشه وكل ما يخصه من مطعم ومشرب وسكن ومسجد وحتى البيئة المحيطة قد نالت اهتمامًا عظيمًا في تعاليم الإسلام، كما أنه أكد على أسس النظافة والوقاية بين المسلم وبين المرضى وقاية وحماية من انتشار الأوبئة وغيرها.

فالإسلام هذا الدين العظيم أعتنى أشد عناية بنظافة أتباعه وحمايتهم، فجعل الرسول ﷺ الطهارة والمحافظة على الصحة والعناية بالبيئة من صلب تعاليم الإسلام، وشرطًا أساسيًا لا تقوم العقيدة والعبادات إلا به.

■ ولقد استخدم المشرع سبحانه وتعالى - لفظ الطهارة وما أشتق منه مثل طُهر ويُطهر وطاهر، لأنه في العرف الشرعي يراد به التطهر من الحدث الأصغر بالوضوء والحديث الأكبر بالغسل، كما يراد به التخلص من الأدناس والأنجاس الحسية كالبول والمني ودم الحيض والنفاس، والمعنوية مثل الذنوب القلبية والذنوب التي ترتكبها الجوارح، كل هذا كي يحيا المسلم حياة طيبة جميلة ونظيفة وليتخلص من أسباب الأمراض والأوبئة وغيرها، إنه الكمال والجلال في التشريع حتى تُقبل النفوس عليها وحتى يشعر الإنسان أنه

بالإسلام صار غير الذي كان قبله، إن المسلم يجب أن يكون بين الناس قدوة فهل يليق بالقدوة أن يكون بين الناس في شكل منفر أو غير نظيف المظهر والجوهر.

■ وقد جاءت الأحاديث النبوية والسنة المطهرة لتبين بالتفصيل أنواع النظافة والطهارة المطلوبة من المسلم فبينت أن هناك خصالاً فطر الله الناس عليها وهي سنة الأنبياء وأتفقت عليها معظم الشرائع وهي خمس في الوجه وخمس في سائر البدن، فعن السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **«عشرة من الفطرة: قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، والاستنشاق، وقص الأظافر، وغسل البراجم، ونتف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء، والمضمضة»**، وانتقاص الماء بمعنى الاستنجاء[1].

يقول الفقهاء: الاستنجاء واجب من البول والغائط ومن كل خارج ملوث بغرض إزالة النجاسة وتنقية المحل، ولا يوجد في أي نظام أو دين ما في سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم من الحرص على الطهارة والنظافة لهذه الأماكن، حرصًا على القضاء على الميكروبات المحتمل وجودها في هذه الأماكن.

■ وأكثر من ذلك فقد أوصت السنة النبوية المطهرة باستحباب الطيب في الأوقات الآتية: يوم الجمعة - عند كل عبادة - عقب

(١) رواه الترمذي والنسائي.

الحيض ـ عند الجماع ـ عند غسل الميت، كما أنها أوصت أيضًا بغسل العينين، الاكتحال.

ولقد جاء في المسند لـلبزار عن النبي ﷺ قال: **«إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفناءكم وساحاتكم، ولا تُشبهوا باليهود يجمعون الأكب ـ الزبالة ـ في دورهم»**[1].

الماء ونظافة البيئة:

ولقد اهتم النبي ﷺ بـنظافة البيئة اهتمامًا كبيرًا أرضًا وهواءً ومناخًا وماءً، فوضع من الأسس والقواعد في هذا المجال ما سبق به ﷺ كل ما جاءت به الهيئات الدولية المعنية بصحة البيئة ونظافتها، وأيضًا ما أوصت به البحوث العلمية الحديثة من الاهتمام بصحة البيئة وتأثيرها على الصحة العامة، انظر كيف وضعت السنة النبوية المطهرة أهم الأسس والقواعد لنظافة البيئة وطهارتها حين أوصت بـ:

- تجنب تلويث مصادر المياه.
- تطهير وتنظيف الأفنية والمساجد.
- إماطة الأذى عن الطريق والأسواق والنوادي وغيرها.

---

(١) أخرجه الترمذي وإسناده ضعيف من طريق خالد بن إلياس، قال عنه في «التقريب»: متروك.

- تحريم قطع الشجر والزروع من الأماكن العامة.
- وجوب الطهارة الذاتية بالوضوء والغسل.
- استحباب الطيب وخاصة في المناسبات الدينية وتجمع المسلمين.
- تحريم الخبائث كالخمر والدم ولحم الخنزير والميتة وغيرها.

وقد دلت البراهين في القرآن الكريم وفي الأحاديث النبوية الشريفة دلالة قاطعة على اهتمام الإسلام وتعاليمه بصحة البيئة ونظافتها من كل شيء يكون سببًا في إيذاء الإنسان أو الحيوان أو اتلاف المساحات الخضراء، ومن المعلوم في الطب الوقائي والعلوم الطبيعية أن عدم نظافة البيئة وتطهيرها من النجاسة والأقذار وكل ما يسبب انتشار الأوبئة وغيرها من الأضرار ما يترتب عليه فساد كبير وأذى ينزل بالإنسان والحيوان والنبات على حد سواء، لذا كان الاهتمام بالبيئة في الإسلام واجبًا شرعيًا يأثم الإنسان إن أهمله أو أن سكت على فعله، وسوف نتناول أهم ملوثات البيئة ونظرة الإسلام واهتمامه بنظافتها والمحافظة عليها:

■ **تجنب تلويث مصادر المياه:** وذلك لأن تلويثها يسبب انتشار أمراض عديدة كما أن المياه أصل الحياة وشريانها وهي هامة لقبول وصحة معظم العبادات كالطهارة والوضوء والغسل وغيرها، ولقد قسم الفقهاء المياه التي يجوز التطهر بها إلى سبع أنواع هي:

ماء السماء ـ مـاء البحر ـ ماء النهر ـ ماء البئر ـ مـاء العيون ـ ماء الثلج ـ ماء البرد ـ ثم قسموها من حيث طهارتها إلى أربعة أقسام:

ـ ماء طاهر في نفسه مطهر لغيره غير مكروه وهو الماء المطلق.

ـ ماء طاهر في نفسه غير مطهر لغيره مكروه وهو الماء المشمس.

ـ ماء طاهر في نفـسه غيـر مطهر وهو الماء المستـعمل والماء المتغـير بالمواد الظاهرة.

ـ ماء نجس وهو الذي حلت فيه النجاسة.

يقول ابن عباس رضي الله عنه: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**اتقوا الملاعن الثلاث**» قيل: مـا الملاعن يا رسول الله؟ قال: «**أن يقعـد أحدكم في ظل يستظل فيه أو في الطريق أو في نقع مـاء**»، ويقعد هنا بمعنى التبول أو التغوط[1]، وعن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**لا يتبلولن الرجل في الماء الدائم ثم يغتسل فيه أو يتوضأ**»[2].

انظر كيف علمنا الآن أن كثـير من الأمراض وخاصة البلهـارسيا والإنكلستوما تنتقل بواسطة تلوث مصادر المياه، وخاصة المياه الراكدة.

■ **تطهير وتنظيف الأفنية والمساجد**: ولقد أمرنا رسول الله ﷺ أن نهتم بـنظافة بيوتـنا لأنها أماكن راجـتنا وسكن أهلينا نقـضي فيـها

(١) أخرجه أحمد. (٢) أخرجه النسائي.

معظم حياتنا فتطلب ذلك منا طهارتها ونظافتها وحمايتها من الأخطار، فعن بكر بن ماعز قال: سمعت عبد الله بن يزيد يحدث عن رسول الله ﷺ قال: «**لا يُنقع بول في طست في البيت فإن الملائكة لا تدخل بيتًا فيه بول منتقع، ولا تبولن في مغتسلك**»[1]، ولا يخفى ما يترتب على نقع البول من تنجيس المكان وتقذيره وانتشار الرائحة الكريهة فيه.

وعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**طهروا أفنيتكم - ساحات البيوت - فإن اليهود لا تطهر أفنيتها**»[2]، ومن ذلك قوله ﷺ أيضًا: «**طيبوا ساحاتكم فإن أنتن الساحات ساحات اليهود**»[3].

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «أمرنا رسول الله ﷺ ببناء المساجد في الدور وأن تنظف وتطيب»[4].

فانظر كيف أهتم الإسلام بنظافة الدور وتطهير المساجد بل أمر بتطييبها، فإنها أماكن ذكر الله وعبادته وتلاوة كتابه وإقامة الصلوات وأماكن زيارة الملائكة.

---

(١) رواه الطبراني بإسناد حسن، والحاكم وقال: صحيح الإسناد.

(٢)،(٣) رواهما الطبراني في «الأوسط»، وصححهما الألباني في «الجامع الصغير».

(٤) رواه أحمد والترمذي وابن ماجه وآخرون.

■ **إماطة الأذى عن الطريق:** من قوله ﷺ: «**نح الأذى عن طريق المسلمين**»(١)، والأذى كل ما يمكن أن يلوث المكان بالنجاسات والقاذورات ذات الروائح الكريهة، والتي تعتبر بيئة ومزرعة للحشرات والميكروبات القاتلة للإنسان والحيوان، ومصدرًا للأوبئة والأمراض.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**اتقوا اللاعنين**»، قالوا: وما اللاعنان يا رسول الله؟ قال: «**الذي يتخلى في طريق الناس أو في ظلهم**»(٢)، ومعنى اتقوا: أي تجنبوا، ويتخلى: أي يقضي حاجته.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أيضًا أن رسول الله ﷺ قال: «**رأيت رجلاً يتقلب في الجنة في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذي المسلمين**»(٣)، وفي رواية: «**مر رجل بغصن شجرة على ظهر طريق فقال: والله لأنحين هذا عن المسلمين لا يؤذيهم، فأدخل الجنة**».

هذه هي نظرة الإسلام إلى كل ما يؤذي الناس، فأين هذا مما يحدث الآن في طرقاتنا وشوارعنا من إيذاءات لا حصر لها!! أين نحن الآن من هذه التعاليم والتوجيهات الطبية ونحن نرى تحويل مياه المجاري إلى البحار والأنهار وإفساد مياهها وقتل أحيائها، وأين هذا من عوادم السيارات والأدخنة والنفايات والقمامات تملأ شوارعنا

(١) رواه ابن حبان وصححه الألباني.
(٢) رواه مسلم وأبو داود وغيرهما.
(٣) رواه مسلم.

وأحـيائنا، أين هذا من أدخنة ومـلوثات المصانع والأفـران والمطاحن وروث الحيـوانات وأبوالها ونجـاسات البـشر تملأ الخـرابات والأماكن المهجورة وتفسد علينا صحتنا وماءنا وهواءنا الذي نتنفس.

الماء ووجوب الطهارة الذاتية بالغسل والوضوء:

أوجب الإسلام على المصلـي أن يتطهر من الخبث «النجـاسات» سواءً من الجنابة وغيرها بالغسـل بالماء وأن يتطهر من الحدث الأصغر بالوضـوء أو التيمم إن لم يـجد ماءً، والتطـهر من النجاسـات التي يجب التطهر منها هي:

- البول والغائط، وأن يتدرب على ذلك الصغير وخاصة إذا بلغ عشر سنين، وبول الصغـير الذي يعتـمد على الرضاعـة يرش بالماء، أما الصبية فلا.
- دم الحيض والنفاس.
- الخنزير؛ سـؤر الخنزير ولحمـه وشعـره وجلده وعظمه، وطـهارة جلده بالدبغ.
- الكلب؛ سؤره وعرقه.
- بول وروث ما لا يؤكل لحمه من الحيوانات والطيور.
- المذي وهو ماء أبيـض لزج يخرج نتيـجة الإثارة الجنسـية، والودي وهو ماء فـيه كدرة يخـرج بعد البول بسـبب برد أو مرض، والمني وقال الشافعية والحنابلة أنه طاهر ولكن الأحوط غسله.

- القيئ الذي يملأ الفم.
- الدم وهو الذي يسيل بكثرة من الإنسان أو الحيوان.
- لحم الميتة من حيوانات البرية أما كل ما يعيش في البحر فهو ليس بنجس.

ويعتبر ماء البحر والأنهار والأمطار والعيون والثلج طاهرة مطهرة.

والوضوء مأخوذ من الوضاءة؛ وهي الحسن والنظافة، والوضوء ثابت بالكتاب والسنة والإجماع فإما في الكتاب فقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا...﴾ (المائدة: ٦)، وأما السنة فقوله ﷺ: «لا يقبل الله صلاة من أحدث حتى يتوضأ»[١]، وأما الإجماع فإنه لم ينقل عن أحد من المسلمين خلاف في ذلك.

وقد أوصت السنة النبوية المطهرة باستحباب الطيب:

فعن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «حبب إلي من دنياكم النساء والطيب وجعلت قرة عيني في الصلاة»[٢]، وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «أطيب الطيب المسك»[٣]، ويعتبر المسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وهو الذي تضرب به الأمثال، وكان الرسول ﷺ «لا يرد الطيب»[٤]، ويستحب الطيب ما ظهر ريحه

(١) أخرجه البخاري ومسلم وغيرها. (٢) أخرجه أحمد والنسائي وغيرهما.
(٣) أخرجه مسلم وأبو داود والنسائي وغيرهم.
(٤) أخرجه البخاري.

وخفي لونه للرجال، أما المرأة فيحرم أن تضع الطيب إذا أرادت الخروج، ويستحب الطيب للرجال يوم الجمعة والأعياد وعند حضور مجامع المسلمين ومجالس الذكر والعلم، وعند معاشرة الزوجة وغيرذلك، عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: **«طيب الرجال ما ظهر ريحه وخفي لونه، وطيب النساء ما ظهر لونه وخفي ريحه»**[1].

وعن ابن عباس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ في يوم الجمعة: **«إن هذا يوم عيد جعله الله للمسلمين فمن جاء الجمعة فليغتسل وإن كان عنده طيب فليلمس منه وعليكم بالسواك»**[2]، وعن ابن عمر ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: **«طهروا هذه الأجساد طهركم الله فإنه ليس عبد يبيت طاهراً إلا بات معه ملك في شعاره - الثوب الملاصق لجسده - لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال: اللهم اغفر لعبدك فإنه بات طاهراً»**[3].

والطيب تحبه الملائكة والشياطين تنفر منه، وكل روح تميل إلى ما يناسبها؛ فالأرواح الطيبة تحب الرائحة الطيبة والأرواح الخبيثة تحب الرائحة الخبيثة، وقد كانت الريح الطيبة صفة رسول الله ﷺ وإن لم يمس الطيب ومع هذا كان يستعمل الطيب كثيراً مبالغة في طيب ريحه لملاقاة الملائكة وأخذ الوحي الكريم ومجالسة المسلمين[4].

---

(١) أخرجه أبو داود والترمذي وأحمد.
(٢) رواه ابن ماجه بإسناد جيد.
(٣) رواه الطبراني وصححه الألباني.
(٤) قاله النووي في «شرح مسلم».

تحريم الخبائث كشرب الخمر والدم وأكل الميتة وغيرها

وقيل سميت الخمر خمرًا لأنها تخامر العقل أي تغطيه وتذهبه، فلا يميز، وقد حرمت الشريعة الإسلامية شربها وصنعها والتجارة فيها؛ فعن جابر ﷺ أنه سمع رسول الله ﷺ يقول عام الفتح وهو بمكة: «إن الله ورسوله حرم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام»، فقيل: يا رسول الله أرأيت شحوم الميتة؟ فإنه يطلى بها السفن ويدهن بها الجلود، ويستصبح بها الناس فقال: «لا، هو حرام»، ثم قال رسول الله ﷺ عند ذلك: «قاتل الله اليهود، إن الله - عزّ وجلّ - لما حرم عليهم شحومها أجملوه ثم باعوه فأكلوا منه»[1] (وأجملوه أي يذيبونها).

كما أن الله حرم الدم والميتة وغيرهما في قوله تعالى: ﴿قُل لاَّ أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلاَّ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (الأنعام: ١٤٥).

والحكمة من المنع والحرمة واضح جلي؛ ففي الميتة سمية شديدة وميكروبات فتاكة قاتلة نتيجة سرعة فساد اللحم، وكذا الدم فإنه يحدث تغيرات مرضية للإنسان ومركبات تؤثر على المخ، فيفقد الإحساس وقد تؤدي إلى الغيبوبة، كما أن لحم الخنزير قد أثبتت

---

(١) أخرجه مسلم.

الأبحاث أنه عسر الهضم وأنه مصدر للعدوى بديدان (التريخيلا) التي تسبب آلامًا في العضلات كما أنه يسبب العدوى بالدودة الشريطية (ثينيا سوليم) كما أن آكلوا لحم الخنزير يكتسبون صفات الخنزير وسلوكه وخاصة عدم غيرته على زوجته.

▪ وقد نهت السنة النبوية المطهرة عن أكل الجلالة وشرب ألبانها وكل ذي ناب من السباع ومخلب من الطيور ولحوم الحمر الأهلية وطعام المتباريين، وبذلك فقد حرم الله في شرعه وسنة نبيه ﷺ كل ما يؤدي إلى الضرر والآثار السيئة المذمومة والمضرة بصحة القلب والبدن في الدنيا والآخرة على السواء.

▪ ونختم ببعض الآيات القرآنية الدالة على بعض الأضرار الصحية والبدنية والدينية، ويقاس عليها ما لم ينص عليه باسمه، من هذه الآيات قوله تعالى: ﴿ **وَلا تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ** ﴾ (الأعراف: ٥٦)، وقوله تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ** ﴾ (المائدة: ٩٠)، وقوله تبارك وتعالى: ﴿ **وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ** ﴾ (الأعراف: ١٥٧)، وقوله سبحانه: ﴿ **إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ** ﴾ (البقرة: ٢٢٢).

هكذا أمرنا قرآننا العظيم وسنة نبينا الكريم ﷺ وتلك هي البراهين الدالة دلالات عظيمة على ما يجب على المسلم فيما لا تجده في أي دين أو مذهب أو منهج .. فالحمد لله على نعمة الإسلام.

حفظ الصحة في كلمتين إلهيتين معجزتين

تجدهما في قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف: ٣١)، فأرشد سبحانه إلى تناول ما يقيم البدن من الشراب والطعام الذي أحله الله وأن يكونا بقدر ما ينفع الإنسان في الكمية والكيفية، فمتى تجاوز الإنسان ذلك كان إسرافًا مذمومًا ومضرًا بالصحة جالب للمرض، وهكذا كان هديه ﷺ في المطعم والمشرب والنوم واليقظة والحركة والسكون والنكاح والاستفراغ وغيره، فإن حصول هذه الأمور على وجه الاعتدال الملائم للبدن وحالة الجو والسن والعادة كان أقرب إلى دوام الصحة والعافية أو غلبتها إلى انقضاء الأجل.

ففي مسند الإمام أحمد أن النبي ﷺ قال للعباس: «يا عباس يا عم رسول الله، سل الله العافية في الدنيا والآخرة»، وفيه عن أبي بكر الصديق قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«سلوا الله اليقين والمعافاة فما أوتى أحد - بعد اليقين - خيراً من العافية»**.

وهكذا إذا التزم الإنسان بتعاليم السنة النبوية المطهرة ورعاها حق رعايتها عند شرابه وطعامه، ومناحي حياته كلها عادت عليه بالصحة وأعظم النفع والبركة، فعن المقدام بن معد يكرب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : **«ما ملأ آدمي وعاء شر من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن**

صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»[1]، وهذا الحديث نبع من الحكمة النبوية الشريفة، فلما كان في الإنسان جزء أرضي وجزء مائي وجزء هوائي، قسم النبي ﷺ سعة بطنه على طعامه وشرابه ونفسه، وهكذا أيضًا أثبتت التجارب والبحوث الحديثة أن الأكل من الطعام فوق الشبع ما يضعف البدن وينهك قواه ويشغله عن طاعة الله وأداء فرائضه، فالتخمة تسبب الوهن والكسل، وكذلك النقيض إذا ترك الإنسان الأكل حتى يضعف جسمه؛ فإنه يؤدي إلى نفس النتيجة، ولذلك كان الاعتدال فلا سرف ولا قتر ولكن طعام وشراب بقدر ما ينفع البدن ويعين على الطاعة، فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: إياكم والبطنة من الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسد مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة وعليكم بالقصد فيهما فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف، وإن الرجل لن يهلك حتى يؤثر شهوته على دينه . .

وقال عبد الملك بن سعيد: المعدة حوض البدن والعروق إليها واردة؛ فإذا صحت المعدة صارت العروق بالصحة، وإذا فسدت المعدة صارت العروق بالسقم[2]، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً كان

(١) أخرجه أحمد والترمذي وقال: حسن صحيح.
(٢) «الكشاف» (٢/ ١٠٠)، و«روح المعاني» (٨/ ١١٠).

يأكل أكلاً كثيرًا فلما أسلم كان يأكل أكلاً قليلاً فذكر ذلك للنبي ﷺ فقال: «**إن المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء**»[١]، والمعنى أن من شأن المؤمن أن يأكل القليل ليعينه على أسباب العبادة ولعلمه أن المقصود الشرعي من الأكل ما يسد الجوع ويمسك الرمق وبخشيته من الحساب عما زاد عن ذلك والكافر بخلاف ذلك كله، وقيل إن المؤمن يسم الله قبل تناول الطعام فيَحْرم الشيطان من مشاركته إياه، والكافر لا يسمي فيشاركه الشيطان[٢].

ومراتب الغذاء ثلاثة: مرتبة الحاجة، مرتبة الكفاية، مرتبة الفُضْلة.

وقد أخبر النبي ﷺ أن الإنسان يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فذلك أنفع للبدن والقلب، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: «**إن أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة من النعيم أن يقال له: ألم نُصحَ لك جسمك ونَروِك من الماء البارد**»[٣]، ومن هنا قال بعض السلف في قوله تعالى: ﴿ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ (التكاثر: ٨)، قال: عن العافية.

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم والترمذي وغيرهم.

(٢) النووي في «شرح مسلم» (١٤/ ٩٢).

(٣) أخرجه الترمذي وابن حبان وغيرهما.

نظرة علمية لأهمية القصد في الطعام والشراب:

في الحالات الطبيعية فإن السمنة أو البدانة يجب أن لا يتجاوز فيها وزن النسيج الشحمي أكثر من ٢٥٪ من وزن الجسم في الذكور، ٣٠٪ في الإناث، فإذا تجاوزت معدلات البدانة ذلك فإنها تسبب بعض الأعراض المرافقة مثل: ضيق النفس، وسرعة التعب، والوهن، وآلام المفاصل، وخاصة في الركبتين وأسفل الظهر هذا بالإضافة إلى قلة الحركة، والأهم والأخطر إذا أهملت فإنها تسبب مجموعة من الأمراض القلبية كارتفاع ضغط الدم، واحتشاء العضلة القلبية، واسترخاء القلب، كما أنها تسبب اضطرابات استقلابية كمرض السكري والنقرس وتصلب الشرايين، بل أنها قد تؤدي إلى الضعف والعجز الجنسي، ويقول الطب المعاصر أن علاج البدانة والسمنة بشكل أساسي هو الحمية والتمارين الرياضية.

وهكذا نرى الحكمة الإلهية في قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف: ٣١)، وأن الرسول ﷺ قد أوتي مجامع الكلم والحكمة حين قال: **«ما ملأ آدمي وعاء شر من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»** [١].

(١) رواه أحمد والترمذي في كتاب «الزهد».

حكمة عدم شرب الماء أثناء الصيام:

- علمنا أن الماء يشكل حوالي ٧١% من وزن الجسم للبالغين وتنقسم هذه الكمية إلى قسمين رئيسيين:

- قسم داخل الخلايا.
- قسم خارج الخلايا. (في الأنسجة والأوعية الدموية والعصارات الهضمية وما إلى ذلك).

ويوجد بين القسمين توازن دقيق، وعادة يكون التغيير في تركيز الأملاح وخاصة الصوديوم الذي يُركز وجوده في السائل خارج الخلايا حيث ينبه أو يثبط عمليتين حيويتين داخل الجسم هما:

- آلية إفراز الهرمون المضاد لادرار البول.
- وآلية الإحساس بالعطش.

وكلا العمليتين تؤثران في تهيئة الجسم للحفاظ على الماء داخله وقت الشدة، وذلك بتأثير الهرمون المضاد لإدرار البول على زيادة فعالية ونفاذية الأنابيب الكلوية البعيدة والأنابيب والقنوات الجامعة له، حيث يساعد على امتصاص الماء ويقلل من إخراجه، وكما يتحكمان معًا في تركيزات الصوديوم خارج الخلايا، بحيث كلما زاد تركيز الصوديوم زاد حفظ الماء داخل الجسم.

- ولقد أجريت دراسة علمية عام ١٩٧٨م لمعرفة توازن الماء والأملاح في جسم الصائم، وقد ثبت من خلال هذا البحث أن

الإخراج الكلي للصوديوم يقل خصوصًا أثناء النهار[1]، وأن تناول الماء أثناء الامتناع عن الطعام في الصيام يؤدي إلى تخفيف الخاصية الإسموزية في السائل خارج الخلايا، وهذا بدوره يؤدي إلى تثبيط إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول فيزداد الماء الخارج من الجسم على هيئة بول مع ما يصحبه من أملاح الصوديوم وبعض الأملاح الأخرى، وفي هذا تهديد لصحة الإنسان إن لم يعوض هذه الأملاح حيث يعتبر عنصر الصوديوم هام جدًا في توطيد الجهد الكهربائي عبر جدر الخلايا العصبية وغير العصبية، كما أن له دورًا حيويًا في تنبيه وانقباض العضلات، وعند نقصه يصاب الإنسان بضعف عام في جسمه، وهنا الحكمة في منع شرب الماء أثناء الصيام حيث يقي الجسم من تكون حصيات الكلى نتيجة رفع معدل الصوديوم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة البولينا تساعد في عدم ترسب أملاح البول التي تكون أيضًا حصيات المسالك البولية.

▪ كما أنه ثبت علميًا أن الصيام يقي الجسم ويخلصه من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه وبين أنسجته من جراء تلوث البيئة وتناول الأدوية واستنشاق الهواء الملوث بالسموم[2]، كما أنه ثبت أن الصيام

(١) د/حكمت فريحات «الوجيز في علوم وظائف الأعضاء»، دار البشير عمان ١٩٨٦م.
(٢) د/عبد الجواد الصاوي «الصيام معجزة علمية»، ١٩٩٢، دار القبلة.

يقوي جهاز المناعة حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف كما أنه يهدئ من ثورة الغريزة الجنسية وخاصة لدى الشباب غير المتزوج تحقيقًا للإعجاز في حديث الرسول ﷺ حيث قال: **«يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»**[(١)]، فالصوم يهذب الغريزة ويضبطها وفي ذلك الوقاية والحماية الدينية والصحية.

■ وقد وجدت علاقة بين العطش وبين تحليل الجليكوجين، إذ يسبب العطش إفراز جرعات تتناسب وقوة العطش من هرموني «الأنجوتنيسين» والهرمون القابض للأوعية الدموية المسمى «فاسوبريسن» وهذان الهرمونان يسببان تحليل الجليكوجين في إحدى مراحل تخلله بخلايا الكبد[(٢)]، فكلما زاد العطش زاد إفراز هذين الهرمونين بكميات كبيرة مما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة وخاصة في نهاية يوم الصيام.

■ وبتجربة الصيام الإسلامي على حيوانات التجارب أثبت أنه قد يكون له تأثير في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، كما أنه يساعد على تنشيط وظائف الكلى، كما أن عدم شرب الماء أثناء

---

(١) رواه البخاري ومسلم وغيرهما، واللفظ لمسلم.

(٢) د/ عبد الباسط السيد «اللطائف في القرآن والسنة»، ٢٠٠٢، ألفا ـ مصر.

الصيام يؤدي إلى تنظيم آلية الأوعية الدموية وخلايا الدم الحمراء، وقد يكون له دور في علاج بعض أنواع العقم حيث أنه يؤدي إلى تنظيم دورة الحمل عند المرأة وعلى إفراز عدة هرمونات داخل الجسم ويزيد من استجابة الغدة النخامية وعمومًا فإن الصيام يؤثر على بعض الهرمونات التي تؤثر على إطلاق الأحماض الدهنية الحرة ويحمي الجسم من قرحة المعدة ويسهل الولادة.

▪ كما أن الله سبحانه وتعالى جعل للجسم البشري القدرة على صنع الماء ذاتيًا من خلال بعض التحولات والعمليات الكيميائية العديدة التي تحدث في جميع خلايا الجسم ومن خلال عمليات استقلاب الغذاء وتكوّن الطاقة في الكبد والكُلى والمخ والدم وسائر الخلايا تقريبًا «تتكون جزئيات ماء» قدرها العلماء بكمية قد تصل إلى ما بين ثلث إلى نصف لتر من الماء يسمى «الماء الذاتي» أو الماء الداخلي، فسبحان الخالق العظيم . .

▪ وكما خلق الله تعالى للإنسان ماءً داخليًا . . خلق له أيضًا طعامًا داخليًا . . حين يتحول كل من حمض اللاكتيك والبيروفيت الناتجان من أكسدة الجلوكوز إلى جلوكوز مرة أخرى، وذلك حين تتوجه هذه النفايات إلى الكبد فيستخدمها وقودًا لتصنيع الجلوكوز مرة أخرى قدرها العلماء بست وثلاثين جرامًا من الجلوكوز الجديد يوميًا.

فانظر إلى الإعجاز في إرشاد النبي ﷺ على عدم إكراه المرضى على الطعام والشراب حين أخبر أن الله يطعمهم ويسقهم في قوله ﷺ: «**لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله - عزَّ وجلَّ - يطعمهم ويسقهم**»[1]، صدقت يا رسول الله ﷺ.

■ وفي الصيام علاج نفسي وعلاج بدني؛ فأما النفسي فهو يحض على الصدقة والطاعة لله وكسر الكبر ويعلم الصبر، وأما البدني فقد قال بعضهم: إن الشبع نهر في النفس تَرِدَه الشياطين، والجوع والعطش نهر في الروح ترده الملائكة، وينهزم الشيطان من جائع عطشان نائم فكيف إن كان قائمًا ،ويعانق الشيطان شبعانًا قائمًا فكيف إذا كان نائمًا.

قال ذو النون المصري: ما أكلت حتى شبعت ولا شربت حتى رويت إلا عصيت الله أو هممت بمعصية.

وقالت عائشة ﵂: «أديموا قرع باب الملكوت يفتح لكم»، قالوا: كيف نديم؟ قالت: بالجوع والعطش والظمأ.

وقال لقمان لابنه وهو يعظه: يا بني إذا مُلِئَت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة.

(١) رواه ابن ماجه والحاكم وصححه الألباني.

الماء وعلاج بعض الأمراض:

يقول علماء الطب الطبيعي إن المصابين بالحمى أو البول السكري أو بعض الأمراض المزمنة يستفيدون كثيراً من شرب الماء بالقدر الذي يطلبون ويقولون إن جرعة واحدة من الماء كل ربع أو نصف ساعة تساعد على الشفاء من كثير من الالتهابات المعدية والمعوية، وأصحاب الرائحة الكريهة من العرق يفيدهم أيضًا شرب الماء بكثرة.

وإذا أعطى للمرضى الذين يشكون من الإمساك أو الحرارة المرتفعة أو العطش الشديد ملعقة من الماء كل نصف ساعة فإنه يفيدهم كثيراً.

■ ولقد أثبتت التجارب الطبية الجادة التي قامت بها الجمعية اليابانية لشئون الأمراض، أن العلاج بالماء أثبت فعالية عالية وبلغت نسبة النجاح في بعض الأمراض ١٠٠٪، وأنحصرت هذه التجارب للتأكيد على علاج الأمراض الآتية:

- وجع الرأس وضغط الدم وفقر الدم (الأنيميا)، وحع المفاصل، الصرع، البدانة وما يصاحبها من خفقان القلب.
- السعال، الالتهاب الشعبي، الربو، السل.
- التهاب السحايا وأي مرض له علاقة بالبول والكبد.
- فرط حموضة المعدة والتهابها، الدوزنطاريا، الإمساك، البواسير.
- أي مرض له علاقة بالعين والأنف والحنجرة.
- عدم انتظام الدورة الشهرية لدى النساء.

■ ***وطريقة العلاج لهذه الأمراض هي كالآتي:***

- عند قيامك لصلاة الفجر أشرب عدد ٤ كؤوس ماء على الريق.
- أمتنع عن الطعام بعد شرب الماء لمدة ٤٥ دقيقة ويمكنك تناول إفطارك بعد ذلك.
- أمتنع بعد الإفطار عن تناول أية أطعمة سائلة أو صلبه لمدة ساعتين وهذا ينطبق أيضًا على تناول الغذاء والعشاء.
- بعد تناول العشاء يجب الامتناع عن تناول أي أطعمة.
- في حالة صعوبة تناول عدد ٤ كؤوس من الماء على الريق مرة واحدة وخاصة على كبار السن، يمكن اللجوء إلى شرب الكمية بالتدريج، وسوف تتمكن بعد فترة قصيرة من شرب الكمية بالكامل مرة واحدة.

■ وقد أثبتت هذه التجارب شفاء الأمراض المبينة أدناه بعد هذا العلاج طبقًا للفترات الموضحة أمام كل منها:

ضغط الدم	٢٠ يومًا
مشاكل المعدة	١٠ أيام
البول السكري	٣٠ يوم
الإمساك	١٠ أيام
السرطان	٦ أشهر أظهرت التحاليل والأشعة تحسن بالغ.
السل	٣ أشهر.

المـاء عند العرب قديمًا:

تحدث الأطباء والعلماء العرب عن الماء طويلاً ومما قالوه:

• قال ابن القيم الجوزية: الماء مادة الحياة وسيد الشراب وأحد أركان العالم بل ركنه الأصلي، فالسماء خلقت من بخارة والأرض من زبدة، وقد جعل الله منه كل شيء حي، وأنه لا يتم أمر الغذاء إلا به فهو ينفذ الغذاء إلى جميع أجزاء البدن.

• ويقول: الماء البارد ينفع من الداخل أكثر من الخارج والحار العكس وينفع البارد عفونة الدم وصعود الأبخرة إلى الرأس ويوافق الأمزجة والأسنان والأزمان والأماكن الحارة .. ويضر الزكام والأورام .. وشديد البرودة يؤذي الأسنان والإدمان عليه يسبب النزلات وأوجاع الصدر، والبارد والحار بإفراط ضاران للعصب، ولأكثر الأعضاء والماء الحار يحلل وينضج ويخرج الفضول ويرطب وشربه يفسد الهضم ويرخي المعدة ولا يساعد على تسكين العطش ويُذبل البدن ويؤدي إلى أمراض كثيرة .. غير أنه صالح لكبار السن وأصحاب الصرع والصداع والرمد، وأنفع ما يستعمل من الجارح.

• وماء البحر الاغتسال به نافع من آفات جلدية عديدة وشربة مضر يطلق البطن ويهزل ويحدث حكّه وجربًا ونفخًا وعطشًا وهو

رديء للمعدة مسهل للبطن، وبخاره ينفع في الصداع وعسر السمع والاستسقاء ويحتقن به للمغص.

والعلاج المائي عند بعض الشعوب القديمة:

ولقد استخدم الرومان الحمامات الساخنة والباردة وكان أطفالهم يسبحون في نهر ألثيبر بعد أدائهم لتدريباتهم البدنية في ميدان مارس (إله الحرب) في استعداداتهم المكثفة لإعداد الجندي للحرب.

ومن عام (١٢٩-٢٠١ ق.م) كان الطبيب الروماني (جالين) في مدينة «بيروجامون» ثم في روما قد وضع وطور أسس هذا النوع من العلاجات كعلم جديد وشرح تأثيره المقارن على الأمراض المختلفة وأوضح أنواع الحمامات وهل هي كاملة أو جزئية وشرح طرق استخدامها في براعة وحنكه، فظل الأطباء يشيرون إلى هذا النوع من العلاج المائي حتى أن الطبيب الإنجليزي (جون فلوبر) عام ١٦٤٩-١٧١٤م أوصى بهذا النوع من العلاج المائي لما له من آثار إيجابية في علاج كثير من الأمراض وتوالي استخدام العلاج المائي بعد ذلك فنجد أنه في ألمانيا استخدمها الوزير «سباستيان كينب» وشعر بفائدتها وكان ذلك عام ١٨٤٥م، بعد أن قرأ عنها في كتيب ألماني صغير وفور تعيينه وزيراً عام ١٨٨٠م أمر بإنشاء أول حمام للعلاج المائي أفتتح رسميًا عام ١٨٨٩م وساهم ذلك في تطور العلاج المائي في ألمانيا والعالم.

ماء زمزم سيد المياه وأشرفها وأجلها قدرًا

يقول ابن القيم الجوزية: ماء زمزم سيد المياه وأشرفها وأجلها قدرًا وأجلها إلى النفوس وأغلاها وأنفسها عند الناس وهو هَزْمَة جبرائيل وسقيا إسماعيل.

وقد ثبت في الصحيحين عن النبي ﷺ أنه قال لأبي ذر، وقد أقام بين الكعبة وأستارها أربعين ما بين يوم وليلة، وليس له طعام غير ماء زمزم، فقال له النبي ﷺ: «**إنها طعام طعم**»، وزاده غير مسلم بإسناده «**وشفاء سقم**»[1]، في سنن ابن ماجه من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: «**ماء زمزم لما شرب له**»، وقد ضعف هذا الحديث طائفة بعبد الله بن المؤمل: رواية عن محمد بن مسلم (المكي).

ورواية الحديث أن ابن ماجه قال: حدثنا هشام بن عمار حدثنا الوليد بن مسلم قال عبد الله بن المؤمل أنه سمع أبا الزبير يقول: سمعت جابر بن عبد الله يقول: وذكر الحديث وضعفه كما قلنا لوجود عبد الله بن المؤمل، لكن السيوطي قال في حاشية الكتاب:

---

(١) الزيادة رواها البيهقي، ومعنى الحديث أنها تشبع شاربها كالطعام وتشفيه من المرض أيضًا.

هذا الحديث مشهور على الألسنة، واختلف الحفاظ فيه، فمنهم من صححه ومنهم من حسنه ومنهم من ضعفه، وقد أخرجه الحاكم في المستدرك عن طريق ابن عباس، وقال: حديث صحيح الإسناد.

■ ولقد حثت السنة النبوية المطهرة على الشرب من ماء زمزم لما له من الخصائص الطبية التي ليست لغيره من أهمها الإشباع والشفاء والبركة؛ فعن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنها مباركة - **يعني ماء زمزم - وهي طعام طعم وشفاء سُقم**»[1].

وعن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تحمل من ماء زمزم وتخبر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحمل ماء زمزم في الأداري والقرب وكان يصب على المرضى ويسقيهم.

وقد جاء في قصة إسلام أبي ذر أنه دخل على رسول الله صلى الله عليه وسلم[2]، وذكر الحديث في شأن زمزم وأنه استغنى بها عن الطعام والشراب ثلاثين يوم وليلة، وفي رواية مسلم قال أبو ذر: «فأتيت زمزم فغسلت عني الدماء - إذ ضَرَبَه به المشركون لما أعلن إسلامه، وشربت من مائها ولقد لبثت ثلاثين بين ليلة ويوم ما كان لي طعام إلا ماء زمزم فسمنت

---

(١) أخرجه مسلم وأحمد وأبو داود والطيالسي.

(٢) أخرجه الترمذي والبخاري والبيهقي، وسنده صحيح.

حتى تكسرت عكن بطني وما وجدت على كبدي سُخفة جوع»[1]، وقوله: «حتى تكسرت عكن بطني، يعني أنثنت لكثرة السمن وأنطوت، وسخفه الجوع أي رقته وضعفه وهزاله.

■ ولقد جرب كثير من المسلمين ماء زمزم ولمسوا أثره العجيب في الشفاء من كثير من الأمراض، يقول ابن القيم: وقد جربت أنا وغيري من الاستسقاء بماء زمزم، أمورًا عجيبة، واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله وشاهدت غيري يتغذى به الأيام ذوات العدد، قريبًا من نصف شهر أو أكثر، ولا يجد جوعًا ويطوف مع الناس كأحدهم وأخبرني أنه بقى عليه أربعين يومًا وكان له قوة يجامع بها أهله ويصوم ويطوف مرارًا، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم فيه طعام من الطعم وشفاء من السقم»**[2].

التحاليل الكيمائية لماء زمزم:

ولقد أجريت خلال العقدين الماضيين كثير من التحاليل الكيميائية لمعرفة التركيب الكيميائي لماء زمزم وهل هي تختلف عن غيرها من المياه الطبيعية للينابيع والآبار، ففي عام ١٩٧٣ قامت شركة واطسون بإجراء تحليل لمياه آبار زمزم والداودية وعين زبيدة،

(١) أخرجه مسلم.
(٢) أخرجه الطبراني وابن حبان.

وفي عام ١٣٩٣هـ الموافق ١٩٧٣م أيضًا كلفت وزارة الحج والأوقاف السعودية الشركة الاستشارية V.B.B بإجراء دراسة لتعقيم مياه زمزم وتعبئتها في زجاجات معقمة، وقد قامت الشركة بتحليل مياه زمزم بكتريولوجيا وكيميائيًا، وفي عام ١٤٠٠هـ الموافق ١٩٧٩م أخذت عينات من المصادر الرئيسية لمياه زمزم وتم تحليلها في مختبر مصلحة المياه في المنطقة الغربية بالسعودية وكانت النتائج حسب الجدول الموضح، حيث يقول الأستاذ «كوشك» الذي قام بتحليل المياه، أن مياه زمزم تتميز بصفة عامة باحتوائها على تركيزات عالية من الكالسيوم والمغنزيوم والمعادن الأخرى، أي أنها مياه غنية بالمعادن.

التحليل الكيميائي لماء زمزم:

(مركز أبحاث الحج بجامعة الملك عبد العزيز)[1]

الأس الهدروجيني	٧,٨
القلوية الكلية	٣٠٠
العسر الكلي	٦٨٠
عسر الكالسيوم	٤٧٠
عسر المغنزيوم	٢١٠

(١) النتائج مقدرة بـ ملغ/ليتر، فيما عدا الأس الهيدروجيني (مقتبس من كتاب «زمزم» للأستاذ/ يحيى كوشك.

الكالسيوم	١٨٨
المغنزيوم	٥١
الصوديوم	٢٥٣
البوتاسيوم	١٢١
النشادر	٦
النتريت	٠,٠١
النترات	٢٧٣
الكلور	٣٤٠
الكبريتات	٣٧٢
الفوسفات	٠,٢٥
البيكربونات	٣٦٦
المواد الغذائية	ـــــــــــ
	(٢٠٥م°) ١٩٨٠

■ ولكي نعرف أهمية مياه زمزم واختلافها البين عن المياه المعدنية الطبيعية الأخرى، يقول كتاب «الفيتامينات والمعادن» طبعة ١٩٨٩م[١]: أن المياه المعدنية تختلف اختلافًا شاسعًا في محتواها من المعادن وتنقسم في هذا المجال إلى ثلاث مجموعات:

---

(١) د/ ليناردميرفن، كتاب «Vitamin and Minerals 1989».

- مياه معدنية فقيرة بالمعادن وهي تحتوي على ٥٠ ملغ من الأملاح المعدنية في الليتر.
- مياه معدنية متوسطة الغنى بالمعادن، وتحتوي على كمية تزيد عن ٥٠٠ ملغ من الأملاح المعدنية في الليتر.
- مياه معدنية غنية بالمعادن وفيها تزيد كمية الأملاح المعدنية عن ١٥٠٠ ملغ في الليتر.

فلو نظرنا إلى تركيب المياه المعبأة في المملكة العربية السعودية وحتى مياه آبار مكة المجاورة لمياه زمزم لوجدناها تحتوي على ما بين ١٣٠-٢٦٠ ملغ في الليتر من الأملاح المعدنية، أما مجموع الأملاح المعدنية في ماء زمزم فقد ثبت أنها تبلغ حوالي ٢٠٠٠ ملغ في الليتر وبذلك تنطبق على ماء زمزم مواصفات المياه الغنية جدًا بالمعادن.

■ وتعتبر مياه زمزم مياه عسرة لغناها بالكالسيوم والمغنزيوم وقد دلت الأبحاث العلمية الحديثة على أن مرضى شرايين القلب التاجية (الذبحة الصدرية أو جلطة القلب) ربما يكون أقل حدوثًا في المناطق التي يشرب سكانها المياه العسرة، ويقول «د/ لينارد ميرفن»: إن استعمال المياه المعدنية للعلاج من بعض الأمراض وخاصة آلام الروماتيزم كانت منتشرة لقرون عديدة، وبما أن الأبحاث الحديثة تشير إلى احتمال وجود علاقة بين بعض الأمراض واضطراب المعادن في

الجسم فإن استعمال المياه المعدنية من أجل الحصول على تأثير إيجابي لنقص المعادن في الجسم يبدو منطقيًا.

■ يقول كتاب «الغذاء والتغذية» للدكتور/ محمد الجندي أن المياه المعدنية الصالحة للشرب تفيد في علاج كثير من الأمراض ومنها علاج زيادة حموضة المعدة وعسر الهضم، أما المياه الغنية بالبيكربونات فيفيد الاستحمام فيها في تحسين الدورة الدموية وأن بعضها يحتوي على كبريت فتفيد في علاج الروماتيزم والتهاب العضلات.

هكذا رأى العلم في المياه المعدنية، فكيف بمياه زمزم الغنية بكل العناصر والمعادن اللازمة لصحة وحيوية الإنسان والتي أثبتت التجارب الحديثة أنها تحتوي أيضًا على ٣٦٦ ملغ في الليتر من البيكربونات وأنها تزيد عن الكمية الموجودة في مياه «إيفيان» الفرنسية الشهيرة والتي تبلغ فيها البيكربونات حوالي ٢٥٧ ملغ في الليتر.

■ وقد جاء في كتاب «فيض القدير» في شرحه لحديث: «ماء زمزم لما شرب له» ذلك لأنه سقيا الله وغياثه لولد خليله إبراهيم عليه السلام أبو الأنبياء، فبقى غياثًا لمن بعده من المؤمنين من عباد الله فمن شربه بإخلاص وجد ذلك الغوث، وقد شربه جمع من العلماء لمطالب فنالوها.

فانظر في قول الحق تبارك وتعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ مِمَّ خُلِقَ (٥) خُلِقَ مِن مَّاءٍ دَافِقٍ (٦) يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ﴾ (الطارق: ٥-٧).

ويأتي الطب الحديث ليؤكد أن الشريان الأساسي وهو المسمى بالأبهر يأخذ من ٣١ فقرة في ظهر الرجل ويذهب بها إلى الخصيتين اللتين تقومان بانتاج الحيوانات المنوية لتبدأ دورة الإنسان من جديد إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، ومن المعلوم أن صلب الرجل هي عظام ظهره والترائب هي عظام صدر المرأة..

فأين هذا من عصور الجهالة والظلام التي كانت تخيم على كل أرجاء المعمورة، وأين هذا من الطب الحديث الذي كان يقول أن عظام الإنسان ٣٤٠ عظمة وأن صور مراحل الخلق على ثلاث مراحل، حتى جاء علماء مثل «كيث مور» الكندي ليؤكد أن خلق الإنسان على خمس مراحل حسب الوصف القرآني وأن عظام الإنسان ٣٦٠ عظمة كما ذكر رسولنا ﷺ ومن هنا يشهد الطب الحديث بإعجاز الطب في آيات الله وسنة نبيه ﷺ .. فالحمد لله على نعمة الإسلام.

الفصل الثالث

* الحكمة الإلهية في تحريم التداوي بالمحرمات وشرب الخمر.
* التأثيرات الضارة بشرب بعض المنبهات.
* الماء والأخذ بسنن الفطرة للوقاية والشفاء.

الفصل الثالث

الحكمة الإلهية
في تحريم التداوي بالمحرمات وشرب الخمر

■ الخمر إكسير الشيطان: قال الزمخشري في (الكشاف): سميت الخمر خمرًا لتغطيتها العقل والتمييز، كما سميت سُكرًا لأنها تسكرهما أي تحجزهما، والخمر كل شراب خمر العقل وستر عليه، ولقد بينت السنة المطهرة خطورة شرب الخمر وأنها تحرم صاحبها من القرب من الملائكة وتجلب له اللعنة وتجعله وعابد الوثن سواء لأنها تؤدي إلى كل شر، عن أبي الدرداء ﷺ قال: أوصاني خليلي ﷺ: «لا تشرب الخمر فإنها مفتاح كل شر»[1]، وعن ابن عباس ﷺ عن النبي ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «أتاني جبريل فقال: يا محمد إن الله - عزَّ وجلَّ - لعن الخمر وعاصرها ومعتصرها وشاربها وحاملها والمحمولة إليه وبائعها ومبتاعها وساقيها ومستقيها»[2].

ولقد حرمت الخمر على مراحل ثلاث إلى أن أنزل الله تعالى قوله سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ

---

(١) أخرجه ابن ماجه، والحديث في «صحيح الجامع».

(٢) أخرجه أحمد وابن حبان وغيرهما.

رجسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ﴾ (المائدة: ٩٠-٩١)، فلما نزلت هذه الآية في تحريم الخمر مشى الصحابة بعضهم إلى بعض وقالوا: حرمت الخمر وجُعلت عدلاً للشرك، والأحاديث التي جاءت في الخمر كثيرة.

■ ولقد أثبتت البحوث الحديثة أن بها مائة وعشرون مضرة دينية وصحية؛ منها أنها تورث الأفكار السوداء وتورث النسيان، وتصدع الرأس، وتقطع النسل، وتورث موت الفُجْأة، واختلال العقل وفساده، وفساد الفكر، وإفشاء السر، وتؤدي للإصابة بالسل والاستسقاء وتذهب الحياء، والمروءة، وكشف العورة، وعدم الغيرة، ومجالسة الفساق، وترك الصلوات، والوقوع في المحرمات وتوالي الأسقام والرعشة ونتن الفم، وفساد الأسنان، وكثرة النوم، والكسل، وتجعل العزيز ذليلاً والصحيح عليلاً، والشجاع جبانًا والكريم مهانًا، وإن أكل لا يشبع وتجعل الفصيح أبكم، وتذهب الفطنة وتنسي الشهادتين عند الموت وقد قيل إن هذا أدنى قبائحها.

■ وشرب الخمر مستقبح فطرة وعقلاً حتى أن عثمان بن مظعون رضي الله عنه حرمها في جاهليته وقال: لا أشرب شيئًا يذهب عقلي ويُضحك بي من هو أدنى مني، ويحملني على أن أنكح محارمي ممن لا أريد[1].

---

(١) «صفة الصفوة» (١/ ٤٥٠).

ولم يعد خافـيًا أن المشروبات الكحولية تؤدي إلى أضرار وخـيمة بالجهاز العصبي المركزي والأعصاب الطرفية والجهاز الهضمي وخاصة الكبد والمعدة والأثنى عشر ولقد أصبحت هذه حقائق علمية مؤكدة.

■ يقول ابن القيم الجوزية: المعالجة بالمحرمات قبيحة عقلاً وشرعًا؛ وأما الشرع فما ذكرنا من بعض الأحاديث النبوية، وأما العقل فهو أن الله سبحانه وتعالى حرمها لخبثها فإنه لم يحرم على أمة محمد ﷺ طيبًا عقوبه لها كـما حرمه على بني إسرائيل بقوله: ﴿ **فَبِظُلْمٍ مِّنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ** ﴾ (النساء: ١٦٠)، وإنما حرم على هذه الأمة ما حـرم حماية لهـا وصيانة من الخبـائث، لذا فلا يتناسب أن يطلب به الشـفاء من الأسقـام والعلل، فحين سـأل طارق بن سويد الجعفي رسول الله ﷺ عن الخمر قال: «هي ليس بدواء ولكنه داء»[(١)].

وقد سئل أحـد التائبين عن سبب توبته من الخمـر؟ فقال: كنت أنبش القبور أيام سكري وعـصياني فرأيت فيها أمـواتًا مصروفين عن القبلة فسـألت أهليهم عنهم، فقالوا: كانوا يشربون الخـمر في الدنيا وماتوا من غير توبة.

---

(١) رواه مسلم في «صحيحه».

وانظر ما قاله غير المسلمين في الخمر:

• يقول طبيب فرنسي مشهور أشهر إسلامه: «لو لم يكن في الإسلام إلا الصوم ومنع الخمور لكفي ذلك سببًا في أتباعه نظرًا لما في ذلك من أثر عظيم لحماية المعدة والكبد وبقية الجسم من مصائب فتاكة».

• ولقد أثبت الدكتور «بيتر برانت» أن واحدًا من كل خمسة يدخلون المستشفيات في اسكتلندا بسبب شرب الخمور، كما أثبتت الدراسات في الغرب أيضًا أن الذين يشربون الخمر حتى الإدمان من أحط الطبقات والمنحرفين عقليًا وجنسيًا، ولقد أصدر الدكتور «بيتر» عام ١٩٧٨ كتاب من الكلية الملكية بلندن بعنوان (مواضيع في العلاج) يقول فيه: لم يكتشف الإنسان شيئًا شبيهًا بالخمور تحطم صحته وحياته ولا يوجد مثيل لها مادة للإدمان وسمًا ناقعًا وشرًا اجتماعيًا خطيرًا.

ولقد أصبحت الخمورمشكلة يعاني منها الغرب وتعاني منها للأسف بعض بلادنا العربية والإسلامية، وإنه لشيء يدعو للأسف والحسرة أن نشاهد استباحة لشرب الخمر في بلادنا الإسلامية في حين يدعو الغرب بكل السبل إلى الابتعاد عنها.

• تقول دائرة المعارف جامعة كاليفورنيا للصحة عام ١٩٩١م: «أن الخمر يعتبر حاليًا القاتل الثاني بعد التدخين في الولايات المتحدة، وأنه مسؤول عن إصابة أكثر من نصف مليون شخص في حوادث السيارات ومسؤول عن كثير من حرائق المنازل وتؤدي إلى نقص الإنتاج وفقدان العمل، وتكلف أمريكا ٧١ بليون دولار خسائر سنوية.

• وتقول مجلة «لانست» البريطانية الشهيرة: «إن ٢٠٠ ألف شخص يموتون سنويًا في بريطانيا بسبب المسكرات وأن الدولة تتكلف خسائر بسببها تقدر بحوالي ٦٤٠ مليون جنية أسترليني في العام في مجال العلاج الطبي وأن إجمالي خسائر المسكرات تتعدى ٢ بليون جنيه استرليني في العام.

فالحذر الحذر أيها المسلمون قبل أن يستشري فينا الداء الذي يريده لنا أعداء الإسلام .. والحذر الحذر من الأفلام والمجلات الخليعة التي تحرص على شرب الخمور عن طريق إبراز الفنانين والممثلين وفي أيديهم كؤوس الخمر سواءً في الأفراح أو الأتراح وعن طريق القوانين والدعايات التي تستبيح شربها في الأماكن العامة وخاصة السياحية دون رادع من قانون أو أخلاق.

• وفي النهاية نقول: يظن البعض أن قليل من الخمر يصلح المعدة ولا بأس به .. ونسوق إلى هؤلاء نتائج أبحاث الغرب في هذا المجال فنقول أنها أثبتت أن معظم الوفيات والأمراض الناجمة عن الكحول تحدث عند الذين يظنون أنهم لا يشربون الكثير من الخمر، ونُذَكِّر هنا بقول رسولنا الكريم ﷺ حين قال حديثه المشهور: «ما أسكر كثيره فقليله حرام»[1].

—— ❊ ✻ ❊ ——

(١) رواه أحمد وأبو داود والترمذي.

التأثيرات الضارة لشرب بعض المنبهات

■ إن الله - عزَّ وجلَّ - لم يأمرنا في كتابه ولا على لسان نبيه محمد ﷺ إلا بما فيه الخير لحفظ صحتنا وأبداننا وعقولنا وأموالنا، وصولاً إلى الخير والفلاح في أخرانا، ولقد حذرنا ديننا الحنيف من ارتكاب ما يفسد الصحة والخُلُق والدين.

■ فملايين الناس في كل مكان يشربون القهوة والشاي ويستهلك العالم أكثر من خمس بلايين كيلو جرام قهوة في العام، أضف إلى ذلك بلايين أخرى من الشاي والكولا والكاكاو وكلها تحتوي على مادة الكافيين.

وقد يكون الكافيين أكثر الأدوية انتشارًا في العالم بالنظر إلى الانتشار الواسع لشرب السوائل المحتوية عليه واعتقاد الناس أن المخاطر الناجمة عنه تعتبر قليلة نسبيًا، ولكن الأحصائيات العالمية أثبتت وجود ارتباط بينه وبين عدد من الأمراض، فما هي حقيقة الأمر في هذا الموضوع الهام؟

كانت هناك مخاوف تتردد حول علاقة القهوة بسرطان البنكرياس والجهاز البولي، أما عن علاقة القهوة بمرض شرايين القلب التاجية فهي مثار جدل هذه الأيام، ولقد تنبه الناس حديثًا إلى المحاذير في

الإفراط في شرب القهوة والشاي والأطعمة والمشروبات المحتوية على مادة الكافئين.

إذًا ما هو الكافئين؛ هو مادة كيميائية منبهة تدعى «ميثيل كزانتين» وهي مادة منبهة للقلب والدماغ فيسرِّع ضربات القلب ويزيد من النشاط الذهني كما يزيد إفراز العصارة المعدية ويوسِّع القصبات الهوائية في الرئتين ويزيد من إدرار البول، وله تأثير مؤرق قوي على البعض.

▪ وتجمع المصادر الطبية الحديثة على أن الكميات المعتدلة من الكافئين (٣٠-٢٠٠ ملغ يوميًا) تحسن أداء المرء لعمله اليومي كما أن كمية معقولة من القهوة أو الشاي تحسن المزاج عند بعض الناس، ويعتبر الشخص الذي يتناول أكثر من ٣٠٠ ملغ من الكافئين يوميًا أي الذي يشرب ٥ فناجين قهوة أو ١٠ فناجين شاي يوميًا مفرطًا.

▪ وهناك دلائل تشير إلى أن الإفراط في تناول القهوة قد يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم، وينصح الأطباء الناس ذوي الاستعداد لحدوث جلطة في القلب بألا يتناولوا أكثر من ٤ فناجين قهوة في اليوم، ويحدث خفقان القلب عند الإفراط في تناول المنبهات عمومًا أو بعد شرب الخمر أو التدخين، ويمكن أن يؤدي هذا السلوك أثناء الحمل إلى ولادة أطفال مصابين بتشوهات خلقية أو صغيري الحجم،

ولهـذا ينصح الأطبـاء الأمـهات الحـوامل بالإقـلال تمامًـا من تناول المنبهات أثناء الحمل، كما ينصح الأطباء بعدم تناول القهوة أو الشاي أثناء أو بعد الطعام مباشرة لأنه يعرقل امـتصاص عنصر الحديد بنسبة قد تصل إلى ٤٠٪، وأنه يجب تأخير تناول هذه المنبهات بقدر ساعة أو ساعتين بعد الطعام.

■ وينصح بعدم غلي الشاي حتى لا نسـاعد على استخلاص المواد العفصـية القابضة وهي مـواد تسبب الإمساك وغـير مرغوب فـيها، وللتخلص من هذه المواد بقدر الإمكان يضـاف إلى الشاي الليمون أو الحليب حـيث يشكل البـروتين الموجـود في تلك المواد مع العـفص الموجود في الشاي مركبًا غير قابل للذوبان فيصعب امتصاصه.

الماء أفضل المشروبات صحيًا ـ كما قلنا ونذكر مرة أخرى ـ:

- إن شرب الماء بكمية معقولة أثناء الطعام لا ضرر فيه وأن كثرة شربه للمساعدة على بلع الطعام يؤدي إلى الاضطرابات الهضمية.
- وأن شرب الماء بكثرة بين الوجبات يساعد على تقليل الشهية.
- وأن الماء لا يحتوي على سـعرات حرارية فهو لا يـسبب السمنة ولا يؤدي إلى بروز الـبطن إلا إذا شـرب بـكثـرة بعـد الأكل مباشـرة، لأنه في هذه الحالة يضغط على جدار المعـدة والأمعاء فيؤدي إلى بروز البطن.

- يجب شرب الماء بكميات كبيرة عند اتباع حـمية غذائية فهو يساعد الجسم على التخلص من السموم الضارة عن طريق البول.
- وأن شرب الماء عند العطش بدلاً من العصيرات والمشروبات الغازية أفضل كثيرًا للصحة وأنفع للحمية.
- وأن أفضل وقت لشـرب الماء هو عند الاستيقاظ مـن النوم وخاصة مع عسل النحل وقبل الـطعام مباشرة أو بعـد تناوله بساعة ونصف على الأقل.
- احرص على تناول الخـضراوات والفاكهـة الغنية بالماء فهي تسـاعد على انقاص الوزن كما أن الجسم في حـاجة ماسة إلى الماء الموجود فيـهمـا لإمداده بالمعادن والـفيتـامينات الضـرورية ولتخليـصه من الفضـلات والسمـوم ولوجود عناصـر أخرى من الإنزيمات المفـيدة لصحة الإنسان.

الماء والأخذ بسنن الفطرة والسنة النبوية للوقاية والشفاء

مواجهة الضغوط النفسية بهدي النبي ﷺ:

الحياة الحديثة مليئة بالضغوط النفسية التي يتعرض لها كثير من الناس، والضغط النفسي في حد ذاته ليس سيئًا، ولكن الطريقة التي نواجه بها هذه الضغوط قد لا تكون حسنه، وذلك نتيجة اختلاف استجابة الناس لمثل هذه الضغوط النفسية؛ فمنهم من يسيطر على نفسه ويتكيف بسرعة لمواجهة ومجابهة هذه الضغوط، ومنهم من يظل لمدة طويلة متأثرًا ومبغضًا للوضع ومنهم من يذعن للأمر الواقع، وقد سئل ابن عباس رضي الله عنهما أيهما أضر على البدن الغضب أم الحزن؟ فقال: مجراهما واحد والمعنى مختلف، فمن نازع من لا يقوى عليه أكمنه[1]، فصار بذلك حزنًا، ومن نازع من يقوى عليه أظهره فصار غضبًا، ورحم الله ابن عباس وما أحكمه، فإن مجرى الحزن والغضب واحد فكلاهما يرفعان من مستوى الأدرينالين وكلاهما يرفعان ضغط الدم ويضران بالقلب، وقد وصف الرسول ﷺ الغضب بأنه جمرة توقد في القلب، يقول ﷺ: «إن الغضب جمرة توقد في القلب»[2]، وقال ﷺ: «من كظم غيظا وهو يقدر على

(١) اكمنه: أي أخفاه وكتم غيظه في صدره. (٢) أخرجه الترمذي.

إنفاذه ملأ الله قلبه أمنا وإيمانا»[(١)] ، وقال تعالى: ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (آل عمران: ١٣٤).

■ ولقد وصف ﷺ الوضوء بالماء البارد والصلاة لمن أصابه الغضب أو الهم والحزن فقال ﷺ: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»[(٢)]، وكان ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة ويقول: «جعلت قرة عيني في الصلاة».

■ وفي مقال هام للدكتور «شروق بيزون» تحت عنوان (الإسلام وحفظ الصحة) جاء فيه: «إن الشريعة الإسلامية في مسألة الطهارة خير مثال يحتذى به للوقاية من كثير من الأمراض، فطرق التطهر كاملة ومفيدة صحيًا ويجب أن تكون مثالاً لكثير من الأديان، فليس في دين من الأديان المعروفة التزامات تتعلق بالطهارة والنظافة كما في الإسلام، ولقد أيدت العلوم والبحوث الحديثة ذلك، فالذي جاء بهذه الشريعة هو يعتبر أكبر وأقدم معلم في هذا العالم جاء بتعاليم واضحة للوقاية والشفاء، ويجب أن تظل مقدسة في العالم

---

(١) رواه ابن أبي الدنيا.

(٢) رواه أبو داود.

الإسلامي لأنــهم يرتكبون خطأ كـبيراً إذا مـا أهملوا هذه التعـاليم والسنن»، وقـد جـاء في المسند للبـزار عن النبي ﷺ قـال: «إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفناءكم وساحاتكم ولا تشبهوا باليهود يجمعون الأكب ـ الزبالة ـ في دورهم»(1).

■ ولقد أوجب الإسلام الغسل والاغتـسال في كثير من الحالات؛ فـالغسل من الجنـابة، قال تعـالى: ﴿وَلا جُنُبًا إِلاَّ عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا﴾ (النساء: ٤٣)، وبذلك أمر الإسلام بغـسل الجسم بالكامل إذا جامع الرجل امـرأته أو احتلم أو جامع ولم ينزل والأحـاديث النبوية تثبت ذلـك، والحكمة في ذلك إعادة نـشاط الجسم وتنظـيف خلاياه وإنعاشـه حتى يقـدم بوظائفـه خير قـيام، ويمكن الرجـوع إلى سنن الوضوء والغسل في كتب السنة.

■ وقـد كان رسـول الله ﷺ يغـتسـل من أربع: من الجنابة ويوم الجمـعة وفي الحجـامة وفي غسل الميت، وهناك الغـسل من الحيض والنفاس للنساء.

---

(1) أخرجه الترمذي، والحديث ضعيف، وقد تم تخريجه من قبل ص٦٣.

وقال تعالى في وصف أصحاب الصُّفه[1]: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ﴾ (التوبة:١٠٨)، أي يحبون أن يتطهروا من الحدث والجنابة والنجاسات بالماء، وقال عطاء: كانوا يستنجون بالماء ولا ينامون بالليل على جنابة.

ولقد ثبت طبيًا أن غسل الجسم بالماء وإزالة ما به من أوساخ تنشط البدن، وتنبه الأعصاب، وتفتح مسام الجسم، وتسهل عملية التنفس، كما أن نظافة الثوب تحفظ الجسم من الميكروبات والحشرات التي تنقل الأمراض والتي عادة ما تكون في الملابس القذرة والنجسة، قال الله تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ (الأعراف:٣١)، وقال ﷺ: «إنَّ الله طيب، لا يقبل إلا طيبًا ..»[2].

---

(١) وأصحاب الصُّفه هم فقراء المهاجرين ومن لم يكن لهم سكن فكانوا يأوون إلى موضع مظلل في مسجد المدينة يسكنونه.

(٢) رواه مسلم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

الفصل الرابع

* نظرة الطب الحديث لطرق العلاج بالماء.
* طرق استخدام الماء في العلاج.
* طرق استخدام الكمادات وأنواعها:
  - الكمادات الجافة.
  - الكمادات الصوفية
  - الكمادات الباردة والساخنة.
  - الكمادات الجيلاتينية.
  - الكمادات الكيمائية.
* الرشاشات المائية ورشاشات البخار:
  - السـونا.
  - علاج كنيب (التدفق المائي).
  - علاج تلاسـو.
  - التدليك تحت الماء.
  - العلاج بالاستنشاق.
* الوقاية والعلاج من الإصابات الحرارية.
* الإصابة بانخفاض درجة حرارة الجسم.
* المعالجة المائية للاضطرابات الهضمية.

الفصل الرابع

نظرة الطب الحديث لطرق العلاج بالماء

يعتبر الطب الحديث العلاج المائي أحد الفروع الرئيسية الثلاث لوسائل العلاج الطبيعي والتي تتكون بالإضافة إلى العلاج المائي العلاج الحركي، والكهربائي، ويشمل هذا العلاج جميع التطبيقات لاستخدام الماء بغرض العلاج وبفضل الله ثم التقدم التقني الكبير في الأجهزة المستخدمة فإنه يمكننا الآن استخدام المياه والتي تمثل أهم عناصر السوائل الغازية والسائلة والصلبة . . حيث تتميز المياه بخاصية سهولة التغيير من صورة إلى أخرى، وكذلك خاصيتها الممتازة في نقل الحرارة والبرودة لجسم الإنسان ولها قدرتها الفائقة في امتصاص وتسريب الحرارة المقنن.

طرق استخدام الماء في العلاج

■ **وهناك عدة طرق للاستخدام المائي في العلاج هي:**

- الحمام الحيادي الكامل.
- الحمام الساخن الكامل.
- الحمام البارد الكامل.
- الحمامات المعدنية.
- حمامات الطمي.
- حمامات ثاني أكسيد الكربون.
- الحمام المائي الكهربائي.
- الحمامات العكسية.
- حمامات الشمع.
- الحمام الاهتزازي.
- الكمادات الساخنة الجافة.
- الكمادات الساخنة الرطبة.
- الكمادات الصوفية الساخنة.
- الكمادات الباردة.
- الكمادات الجيلاتينية.
- الكمادات الكيمائية.
- الرشاشات المائية (الساخنة والفاترة والباردة ورشاشات البخار).
- السونا وحمام البخار.
- علاج كنيب (التدفق المائي).
- علاج تلاسـو.
- التدليك تحت الماء.
- العلاج بالاستنشاق.

■ **وعندما يتم القرار باستخدام العلاج المائي كوسيلة من وسائل العلاج يجب تقدير النقاط الآتية:**

- نوع العلاج المائي المناسب والمطلوب.
- درجة الحرارة المفروض استخدامها.

- مدة التطبيق في الجلسة الواحدة.
- تكرار العلاج أو عدد الجلسات.

التأثير الغني للعلاج المائي:

- ونعني بالعلاج المائي استخدام كافة الطرق المائية المختلفة في أغراض علاجية، فالوظيفة الأساسية للماء هنا هو ضخ الحرارة والبرودة للجسم حيث يحدث تنبيه ميكانيكي وكيميائي له أثر إيجابي ملموس كما تؤثر أنواعه على سطح الجسم وأعضاءه الداخلية أيضًا وعلى الدورة الدموية، بل يتعداها إلى التأثير الإيجابي على التمثيل الغذائي للجسم والجهاز العصبي وتركيب مكونات الدم نفسه وإفرازات الغدد الصماء، بالإضافة إلى كل ذلك فإن له تأثير نفسي إيجابي ملحوظ.

- وكما نعلم حاليًا فإن الحرارة تمثل نشاطًا إيجابيًا للطاقة في الجسم لتأثيرها الفعال على مكونات الخلايا الدقيقة من إليكترونات وأيونات وغيرها.

- ويعتبر الماء موصل جيد للحرارة أفضل كثيرًا من الهواء، فنحن لا نتأثر كثيرًا بدرجة حرارة الهواء الساخنة والباردة، كما يحدث لنا حين تغمر أجسامنا المياه الساخنة أو الباردة، والمعنى أن درجة الحرارة الخارجية هنا ليست المؤثر الوحيد ولكن يدخل في ذلك الوسط الناقل والموصل لها حيث أن له أهمية كبيرة في التأثير، ولعل أعلى درجة

حرارة للماء الساخن يمكن تحملها دون مضاعفات في الظروف العادية هي ما بين ٤٥-٤٦ درجة مئوية.

وسوف نتناول أهم طرق العلاج المائي الشائعة الاستخدام:

الحمامات الساخنة:

وفيها يغطس الشخص في حمام درجة حرارته قد تصل إلى ٤٠° مئوية حتى أن بعض الأشخاص ترتفع درجة حرارة أجسامهم أكثر من ذلك.

ويستمر الشخص لفترة قصيرة أو طويلة حسب حالته ودرجة تحمله وذلك بغرض إفراز العرق في حالات الحميات والأمراض العصبية والجلدية، كما يستخدم الحمام الفاتر بدرجة حرارة ٣٠ درجة مئوية لعلاج بعض الالتهابات والنظافة مع إضافة بعض المواد إلى مياه المغطس مثل حمض البوريك أو بيكربونات الصوديوم حتى تزيل الدهون من سطح الجلد، ولكي يزيد التعريق ولتنشيط الدورة الدموية، والتخفيف من آلام العضلات والإرهاق بعد المجهود البدني وتهدئة التوتر العصبي وتخفيف آلام الروماتيزم، وبعض التهابات الجهاز البولي والتناسلي.

- ويمكن استخدام الحمام المائي الحار والتي تصل درجة حرارته إلى ٥٥° مئوية لمدة من ٥-١٠ دقائق وذلك بتغطية فوهة المغطس

بعد دخول الشخـص فيه بحيث لا يظهر خارجـه إلا رأسه، ويساعد هذا الحمـام على التعريق والاسـترخاء التـام فينام الشخص أحـيانًا، وحين يخرج الشخص بعد المدة المحددة من المغطس يلف بملاءات من الصوف، وهذا الحمام يفيد في أمراض الجهاز البولي مثل عسر التبول وآلام حصوات الكـلى والمثانة، ويمكن وضع بعض الزيوت الطبيـعية فيه لكي تستفيد البشرة.

الحمامات البـاردة:

● وتكون في بعض الأحيـان بمسح الجسد بالماء البـارد أو الكحول وهي تفيد الأشخـاص النحاف ذوي الأمزجة الضعيـفة التي لا تحتمل مغطس الماء البارد، وهي تـستخدم لعلاج الحروق الـكبيرة بالبطن أو الظهر، وقـد تستخدم طريـقة اللف بملاءات مبللة بالماء المثلج لتـبريد الجسم كله خاصـة في حـالات الإصابة بضـربة شـمس في المناطق الحـارة، وتصل درجة الحـرارة إلى ٤° مـئوية ولمدة من ٢-٣ دقـائق وهذا الحمام منعـش للجسم ومسكن لتوتر الأعـصاب، وإذا لم تعد درحة حرارة الجسم إلى المعدل الطبيعي فيجوز تكرار العملية، ويمكن تعويد الأطفال منذ الصـغر الاستحمـام بالماء البارد لأنه صحي ونافع بحيث لا يكون بعد تناول الطعام وأحسنه في الصباح وقبل الإفطار، والاستحمـام في مياه البحر أو النهـر الباردة مفيد جدًا وخـاصة مياه البحر فـي حالة الإصابة ببعض الأمـراض العصبية أو ضـعف الجسم

وسوء الهضم، هذا بالإضافة إلى فائدة الهواء النقي المشبع باليود والسباحة في تحسين الصحة، ويفضل زيادة المدة تدريجيًا بحيث نبدأ بمدة من ٣-٥ دقائق وتزاد بالتدريج إلى ٢٠ دقيقة وأفضل الأوقات في الصباح الباكر.

• في حالة حدوث قشعريرة للشخص أو زرقة في بشرته يجب إيقاف الحمام البارد فورًا والخروج من المغطس أو البحر، ويلاحظ أنه يحدث ضيق حاد في الأوعية الدموية عند بداية عمل الحمام يعقبه اتساع واضح فيها وتزداد بذلك الدورة الدموية وتنشط نشاطًا كبيرًا.

الحمامات المعدنية الطبيعية:

• وهي تفيد في علاج الأمراض الروماتيزمية والعصبية والكبدية والكلوية والجلدية، وذلك حسب ما بها من أملاح مذابة، كما أن هناك ينابيع حارة كبريتية تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية المزمنة، وعلاج آلام المفاصل، فعند غمس جسم المريض بها وملامسة الماء المعدني لسطح الجلد تخترقه بعض جزيئاتها وتمتصه الدورة الدموية وبذلك يمكن للجسم أن يحصل على ما يفتقده من عناصر كيميائية ومعدنية يكون لها تأثير إيجابي على صحة المريض.

• كما أن هناك الحمامات المعدنية الصناعية أو الطبية ومنها الحمام القلوي، وذلك بإضافة بيكربونات الصوديوم حيث تُسكِّن حرارة

وهيجان الجلد خاصة إذا كان به بثور كما أنها تعادل إفرازات الجلد الحامضية، وذلك في حالة وجود روماتيزم، وهناك الحمام الحامضي بإضافة حمض الهيدروكلوريك المخفف أو الخل أو حمض النيتروهيدروكلوريك، ويفضل أن يكون ذلك في مغطس خشبي أو على هيئة نصف برميل ويضاف الحامض إلى الماء بالتدريج مع التحريك حتى يمتزج جيدًا، وهذا الحمام يفيد في علاج أمراض الكبد.

• وهناك الحمام اليودي بإضافة صبغة اليود أو يودور البوتاسيوم ويكون المغطس من الخشب أو الصاج المطلي بالمينا ويفيد هذا الحمام في علاج السل والأمراض الجلدية، كما أن هناك الحمام الكبريتي بإضافة كبريتيت البوتاسيوم وحمض الكبريتيك المخفف إلى الماء الفاتر ويفيد في علاج الكحة الجلدية.

الحمامات النباتية الطبية:

وهي كثيرة الاستعمال ونفعها كبير وهي إما تكون بسيطة مكونة من خلاصة نباتية واحدة تذاب في ماء مالح أو عذب تكون حرارتها فاترة، وإما مركبة (وتسمى الحمامات الدوائية) من عدة خلاصات مختلطة تصب في ماء الحمام وهي على عدة أنواع:

• **حمامات عطرية:** وهي تضاف إلى الماء الفاتر أو الساخن وهي عبارة عن خليط من مغلى البابونيج والزيزفون وبخور مريم والنارنج.

- **حمامات منبهه:** ويضاف إلى الماء المغلي الخردل والنعناع والقرنفل والقرفة.
- **حمامات ملينة:** ويضاف إلى الماء المغلي النخالة ومحلول النشا ومحول الدقيق ومصل اللبن.
- **حمامات مغذية:** ويضاف إلى الماء محلول الجيلاتين وزيت ومرق اللحم واللبن الحليب.

الحمام البخاري المعدني ومن أنواعه:

- **الحمام الكحولي:** حيث يُعرَى جسم المستحم ويجلس على كرسي ويلف بالملاءات ويوضع تحته وعاء معدني به كحول ويشعل لمدة من ٥-١٠ دقائق وقبلها يدلك الجسم بمحلول بيكربونات الصوديوم، وبعد انتهاء المدة[١] يُمسح الجسم بماء الكولونيا وملح الطعام، ويفيد هذا النوع في علاج بعض الحميات المصحوبة بألم في أحد الأعضاء أو بعض الأمراض المزمنة ويمكن استمرار العلاج لمدة ١٥ يومًا، كما أنه مفيد في علاج جفاف الجلد عند الأشخاص الذين يعانون من قلة العرق لضعف غددهم العرقية، ويفيد في علاجهم دهان جلودهم بزيت الزيتون عند النوم وفي الصباح يغسل الجسم

(١) يراعى احتياطات الأمن والبعد عن أي مصدر قابل للاشتعال بجواره.

بمحلول مـائي من بيكربونات الصوديوم ثم يجرى حمـام الكحول مرة كل ثلاث أسابيع ولعدة أشهر.

- **الحمام الزئبقي:** وهو كالسابق إلا أنه يستخدم أحد مستحضرات الزئبق مثل محول السليماني بدلاً من الكحول.
- **الحمام الكبريتي:** وهو مثل السابق ولكن يستبدل الكحول بمادة الكبريت.

حمامات ثاني أكسيد الكربون:

- ويستخدم لمرضى ضغط الدم المرتفع لتأثيره الحاسم في خفض ضغط الدم ويستخدم أيضًا في أمراض الدورة الدموية لما له من تأثير إيجابي على تنظيم الجهاز الأتونومي العصبي واستقرار عمل الجهاز الدوري وتطبق الحمامات مرة كل يومين ويتكون العلاج من ١٢-١٤ جلسة لأمراض الجهاز الدوري والقلب ويزيد العدد كثيرًا في حالة علاج الأمراض الروماتيزمية المزمنة، ويجب الاحتياط لمنع المريض من استنشاق غاز ثاني أكسيد الكربون أثناء العلاج.

- ولهذا النوع من الحمامات تأثيره المهدئ على الجهاز العصبي ويساعد على منع الأرق وسهولة النوم ويستخدم درجة حرارة من ٣٣-٣٥° للماء، ويستخدم تركيز ثاني أكسيد الكربون في الماء بنسبة ١,٢ جرام لكل لتر ماء، وزمن التطبيق للعلاج تتراوح بين ٨- ٢٠ دقيقة.

• ويحظر استخدام هذا النوع من الحمامات في الحالات الحديثة لانسداد الشرايين والالتهابات الحادة وحالات الغرغرينة، وكذلك مع مرضى ضغط الدم مع وجود ضغط سيستولي عالي أو مرض كلوي أو تصلب شرايين حاد، وكذلك مع مرضى الشلل النصفي في الستة شهور الأولى من المرض.

الحمام المائي الكهربائي:

وتستخدم في هذا الحمام قابلية الماء لنقل التيار الكهربائي الجلفاني لجسم الإنسان، ويمكن عن طريق هذا الحمام إدخال بعض مركبات الأدوية لجسم الإنسان عن طريق الجلد باستخدام التيار الكهربائي الجلفاني، وتسمى في هذه الحالة أيون «توفوريزيس» وفي نفس الوقت يحصل المريض على التأثيرات الفسيولوجية بتأثير الماء الدافئ للحمام حيث يوضع المريض داخل خزان من الصاج أعلاه فتحة تخرج الرأس منها، وبداخل الخزان كرسي لجلوس المريض عليه، وتسلط على المريض أنوارًا كهربائية بألوان مختلفة، ويفضل الأشعة فوق البنفسجية فتشع حرارة تحيط بالجسم فيعرق عرقًا غزيرًا ويظل داخل الحمام من ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم يخرج ليغسل جسمه بماء ساخن وصابون ثم يجففه ويفركه بماء الكولونيا، ويفيد هذا النوع من الحمامات في بعض أمراض الدورة الدموية والأمراض الروماتيزمية وبعض أمراض الجهاز العصبي الطرفي والمركزي وتنشيط أنسجة الجسم المختلفة.

الحمامات العكسية:

وتستخدم هذه الطريقة لتنشيط الدورة الدموية بطريقة حاسمة وسريعة وتعتبر من أسهل الوسائل فهي تتكون من وعاءان بأحدهما ماء بارد حرارته ١٠ إلى ١٦° مئوية، والوعاء الآخر به ماء ساخن حرارته ٣٨ إلى ٤٤° مئوية ويجب أن يبدأ تطبيق الحمام وينتهي بالماء الساخن، وطريقة استخدام الحمام في كل جلسة هي ٤-٦ دقائق للغمر في الماء الساخن، ٢-٣ دقيقة للغمر في الماء البارد وتكرر العملية من ٢-٣ مرات في كل جلسة.

الحمام الاهتزازي (ذو الموجات المائية الدوامية):

ويعتبر من أكثر الحمامات المائية شيوعًا ولا يخلو قسم علاج مائي منه، وهو يتميز بأن له تأثيران أحدهما ميكانيكي والآخر حراري، وينتج التأثير الميكانيكي من حركة الماء السريعة وارتطامها بجسم المريض، أما التأثير الحراري فينتج بسبب ارتفاع درجة الحرارة المستخدمة للماء، وقد يحوي الحمام الجسم كله أو جزء منه، ويتميز بتأثيره القوي على ارتخاء العضلات وعلاج الأمراض الروماتيزمية وتنشيط الدورة الدموية وخاصة بعد تثبيت المفاصل مدة طويلة كما في حالة استخدام الجبس لعلاج الكسور ويستخدم كذلك في علاج بعض أمراض الأوردة والشرايين.

طرق استخدام الكمادات وأنواعها

الكمادات الساخنة الجافة:

وتستخدم الرمال بتأثير أشعة الشمس في علاج آلام روماتيزم المفاصل، وفي التخسيس للتخلص من الوزن الزائد.

الكمادات الساخنة الرطبة:

وتستخدم حديثًا بواسطة جهاز «هيدروكولاتور» وهو عبارة عن جهاز كهربائي مملوء بالماء يعمل على تسخينها إلى درجة محددة ويغمز في هذا الجهاز كمادات بأحجام مختلفة تناسب كافة أجزاء الجسم، يخرجها المعالج باستخدام ملقاط خاص ويلفها بفوطه، ثم يضعها على جسم المريض للعمل على التخلص من تقلص العضلات وارتخائها، وللحد من الألم ولإنعاش الدورة الدموية كوسيلة من وسائل الأحماء القصرية للرياضيين قبل بداية العلاج الطبيعي.

الكمادات الصوفية الساخنة:

وهي تسخن بالبخار ثم تعصر جيدًا وتتميز بحرارتها العالية دون إحداث أضرار للجلد، وهي تتكون من كمادة داخلية مغطاه بغشاء من البلاستيك الصامد للماء ولها كيس خارجي من الصوف للحد من تسرب الحرارة، ويستخدم للتخلص من الآلام وتقلص العضلات وتطبق ٣-٤ مرات ولمدة ٥-١٠ دقائق.

الكمادات الباردة:

وهي أقل شيوعًا في الاستخدام من الكمادات الساخنة إلا أن لها تأثير حاسم في إيقاف النزيف بالأنسجة الرخوة تحت الجلد عند حدوث الإصابات مثل الجزع والملخ، وكذا في تخفيف الآلام الروماتيزمية وعلاج بعض مرضى الأعصاب والشلل الرعاش، وهي عبارة عن ثلج مجروش داخل فوطة تفصل بين الثلج والجلد حتى لا تحدث «عضة البرد».

وتأثيرها الفسيولوجي والعلاجي كالتالي:

- تحد من إفراز الأستيل كولين وهي المادة الكيميائية التي يفرزها العصب الحركي والمسببه في تقلص العضلات فيحدث الارتخاء.

- تكسر حدة الألم الحاد وتتخلص من الألم المزمن وتأثيرها يكون أطول زمنًا من تأثير الكمادات الساخنة.

- تخفيف الألم وذلك بالحد من نقل الإشارات العصبية الحاملة للألم إلى المخ.

- تعمل على تقلص الأوعية الدموية في مكان التطبيق وتحد من كمية الدم المنسكب من الأوعية الدموية المتهتكة وذلك له تأثيره الحاسم في الحد من الورم مما يساعد على سرعة الشفاء.

- ولهـا أيضًا نـفس تأثير الكمـادات السـاخنة في التـخلص من تقلص العضلات.

- تزيد من قدرة العضلات الضعيـفة على الإنقباض إذا استخدمت لفترة قصيرة.

الكمادات الجيلاتينية:

ولها خاصيـة الاحتفاظ بالحرارة والبرودة لمدة طويلة نسـبيًا، وتمتاز بالمرونة حيث تتخذ الشكل المناسب للعـضو حتى تصل درجة الحرارة المطلوبة إلى جـمـيع أجـزائه ويتم تبـريدها بواسطـة جهـاز خـاص «هيـدروكـولاتور» يمكنه التـحكم في درجـة الحـرارة، والكمـادات الجيلاتينية لها نفس تأثير الكمادات الباردة واستعمالاتها.

الكمادات الكيميائية:

وهي تتكون من مواد كيميائية مخـتلفة تعبأ في كيس ويفصل بينها داخل الكيس الرئيسي غشاء رقيق يسمح باختلاطها عند عصر الكيس بقوة فـيتمـزق الغشاء الفـاصل بين المواد الكيميائيـة فتتـفاعل نتيـجة اختـلاطها وينتج عنهـا حرارة مرتفـعة أو برودة شـديدة حسب المواد الكيمـائية المستـخدمة، ومن مـساوئ هذه الطريقة عـدم التحكم في درجة الحرارة المـطلوبة، وكذا خطورة خروج هذه المواد الكيمـائية في حالة تمزق الكيس الخارجي مما يسبب أضرار لجلد المريض.

الرشاشات المائية

(الساخنة والفاترة والباردة ورشاشات البخار)

وتستخدم الماء أو البخار تحت ضغط عالي للتنشيط أو العلاج، وتستخدم الرشاشات الساخنة في تخفيف الآلام الروماتيزمية، والدافئة لتأثيرها الارتخائي للعضلات وتنظيف الجسم، والرشاشات الباردة لتأثيرها القوي على الأوعية الدموية وعادة تستخدم بعد الرشاشات الساخنة، أما رشاشات البخار فلها تأثير إيجابي في علاج إلتصاق الأنسجة الرخوة وندبات الجلد والاضطرابات الروماتيزمية.

السونا وحمام البخار:

وهي شائعة الاستخدام وفيها يحتوي الجسم كله عن طريق الهواء الساخن في حجرات محكمة الغلق ويمكن للشخص اتخاذ أوضاع مريحة داخلها كالجلوس أو الاستلقاء، والتأثيرات الفسيولوجية تحدث أثناء التطبيق نتيجة العوامل الآتية:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم ويعتمد على كمية الحرارة والرطوبة داخل الجسم وقوة الجسم على إفراز العرق، والمدة الزمنية المستخدمة في الحمام.
- رد الفعل العصبي والهرموني للجسم، وذلك في محاولة للتخلص من الحرارة الزائدة وتمتص خلايا الجسم الحرارة ويؤثر ذلك في

الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء، وللحرارة تأثير بيولوجي فتنبيه الجـهاز الهرموني يؤدي إلى محاولة التـأقلم بفرز الهرمونات التي يريد تركيزها في الدم فتـعمل على زيادة عمل الخلايا، وعلى ذلك فإنها تسـتخدم أكبر كـمية من الطاقة مما يساعـد على نقصان الوزن، وقد تستمر عملية نقصان الوزن لعدة أيام بعد التطبيق.

علاج كنيب (التدفق المائي):

ويستعمل فيه المياه الدافئة أو المـاء الساخن والبارد معًا، واستعمال هذه التطبيقات على جسم المريض الدافئ عادة تؤدي إلى:

- المساعدة على خروج الدم من الأجزاء العميقة إلى الجلد.
- تنبيه إفرازات المعدة.
- تزايد نشاط الخلايا وخاصة العضلات والكبد من خلال التأثير على مركز المخ المنظم لحرارة الجسم.
- يزيد من قوة انقباض عضلات القلب ويقلل من عدد نبضاته.
- يزيد عمق التنفس.
- ينشط الخلايا العصبية ويحسن عملها.
- يرفع من مقاومة الجسم.

استعمالاته وتأثيره الفسيولوجي والعلاجي:

- حمام الماء المتدفق البارد يستخدم في حالات الإجهاد العضلية والذهنية.

- الحمامات المتدفقة الساخنة والباردة معًا تزيد من نشاط الدورة الدموية في الجزء المعالج، وتستخدم عادة مع المرضى ذو الحساسية للبرودة.
- حمام الرجلين البارد مثلاً: المشي فيه حتى مستوى الركبتين يستعمل للتقوية ويمنع دوالي الساقين والأرق.
- وحمام القدم الساخن والبارد، يحسن الدورة الدموية ويستعمل كمسكن ولعلاج الأقدام الباردة.
- الحمام الساخن المتدرج للقدمين، يستخدم لمن يعانوا من التهابات مزمنة في الجهاز البولي ومغص البطن.
- حمام الحوض يستخدم مع المرضى المصابين بالتهابات بفتحة الشرج، ويكون على شكل ١٠ ثواني في الماء البارد، أو الحمام البارد والساخن على التوالي، أو الحمام المتدرج مع إضافة الملح، ويفيد أيضًا في علاج آلام البطن والظهر السفلي.

■ وأنواع حمام كنيب المتدفق عادة ما يستخدم لعلاج الركبة والفخذ والذراع والصدر، وفي جميع أنواعه يصب الماء بصورة بطيئة وبدون إحداث رزاز وتأثيره الأساسي عائدًا لدرجة الحرارة المستخدمة وليس لضغط الماء على الجسم، مع ضرورة عمل بعض تمرينات الأحماء أو عمل تدليك باليد أو باستعمال الفرشاة والماء دافئ قبل

استخدام الحمام، وأن يخلع المريض ملابسه قبل الحمام مباشرة، وأثناء تطبيق الحمام على المريض أن يتنفس بانتظام وهدوء دون التحدث مع أحد.

علاج تلاسو:

وتلاسو هي كلمة يونانية تعني البحر، وعلاج تلاسو يشمل جميع الاستعمالات لمكونات البحر ومائه وهوائه والرمل والطمي المتواجد في قاعه أو المحيط به، بالإضافة إلى كلوريد الصوديوم والذي يمثل ٧٥٪ من أملاح البحر، بالإضافة إلى بعض المكونات الأخرى الموجودة في ماء البحر والهامة لجسم الإنسان، فعادة يتوقع أن يوجد في ماء البحر كل مكونات الأرض ومعادنها وأملاحها، وأعلى تركيز لهذه المواد يوجد في قاع البحر من رمل وطمي.

- فالوقوف والاستحمام في ماء البحر والسباحة بين أمواجه والجلوس والاسترخاء على الشاطئ تحت أشعة الشمس أو تحت المظلة قبل أو بعد الحمام له فوائد صحية كثيرة للمرضى والأصحاء، بالإضافة إلى تأثيرها الترويحي والشعور بالاسترخاء، ويمكن تطبيق تمرينات علاجية داخل الماء، أو استغلال الرمل على الشاطئ كوسيلة لنقل الحرارة إلى الأجزاء المصابة من جسم المريض، ويسمى العلاج بالرمل (علاج زامو) ويمكن تطبيقه على الجسم كله أو جزء منه، وهو مفيد لإصابات آلام المفاصل.

■ وتعرض الجسم للشمس على فترات منتظمة يساعد على رفع مقاومة الجسم ضد ضربات الشمس والحساسية، وأيضًا للاستفادة من الأشعة الفوق بنفسجية وتأثيرها الكيميائي على مكونات سطح الجسم وتحويلها إلى مواد ضرورية كفيتامين (د) الضروري لبناء وتقوية العظام وتجديد خلايا الجسم، ويؤدي إلى تحسن ظاهر في قوة تحمل الجلد.

التدليك تحت الماء:

وفيه يستلقي المريض على سريره داخل الماء في وضع ارتخائي بحيث تغمر المياه جميع أجزاء جسمه عدى الرأس، وتستخدم خراطيم لدفع المياه تحت ضغط منخفض، ويختلف تأثيرها على جسم المريض باختلاف قطر فوهة الخرطوم المستخدم ويستخدم الماء في درجة حرارة من 39° إلى 42° مئوية ويستمر التدليك لمدة ٣٠ دقيقة على أن تكون فوهة الخرطوم على مسافة من ١٥ إلى ٢٠ سم من جسم المريض، وتراعى نفس الأسس التي يستخدم في التدليك خارج الماء حيث يجب عدم تطبيقها على المفاصل[1] ويستخدم هذا النوع من العلاج لعلاج التصاقات الأنسجة الرخوة ولإعداد المريض لتلقي وسائل العلاج الطبيعي الأخرى.

(١) يكون التدليك في اتجاه عضلة القلب فقط.

العلاج بالاستنشاق:

ويستخدم في حالات اضطرابات الجهاز التنفسي العلوي حيث يستنشق المريض البخار لمدة ١٠ دقائق من الأنف ثم يستنشق ١٠ دقائق أخرى من الفم مرة واحدة يوميًا، أو كل يومين لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى ٦ أسابيع حسب حالة المريض، أما في حالة إصابة الجهاز التنفسي السفلي (الرئتين) فيستخدم المريض ٣ استنشاقات يوميًا لنفس الفترة، وتوجد ثلاث طرق للاستنشاق: إما بخار أو إيروسول أو رشاش.

وتعمل المواد الكيميائية المستنشقة على ارتخاء العضلات الملساء المبطنة للمسارات الهوائية والحويصلات فتنظم عملية التنفس ويحصل المريض على ما يحتاجه من الأكسجين الضروري دون عناء.

الوقاية والعلاج من الإصابات الحرارية

فسيولوجيا تنظيم درجة حرارة الجسم:

يوجد مركز لتنظيم درجة حرارة الجسم في مركز بالمخ يسمى بتحت المهاد، وهو المسيطر على مراكز تنظيم درجة حرارة الجسم، ويمكن للجسم أن يقلل من درجة حرارته فسيولوجيًا بالوسائل الآتية:

• تقليل درجة حرارة الجسم من خلال تبخر فسيولوجيا العرق وهي عملية مهمة في هذه الحالة.

• بخر الماء عن طريق الزفير الرئوي.

• فقدان حرارة الجسم بالتلامس والحمل والإشعاع.

وقد تواجه تلك العمليات الفسيولوجية ببعض المشاكل منها:

• نقص تبخر العرق لأسباب أهمها ارتفاع درجة رطوبة الجو.

• زيادة درجة حرارة الجسم فسيولوجيًا عند أداء الحركات الرياضية فيما يتراوح بين ٢-٢/٢١ درجة.

• عدم تعويض فقدان السوائل من الجسم.

• ارتفاع درجة حرارة الجو المحيط بالجسم عن ٣٧,٢° بسبب ارتفاع نسبي في درجة حرارة الجسم.

وللوقاية من ارتفاع درجة حرارة الجو يمكن عمل الآتي:

• التأقلم الفسيولوجي، وقد يستغرق ذلك مدة سبعة أيام على الأقل وقد يستمر لبضعة أسابيع، وذلك منعًا لحدوث تأثيرات سلبية على مستوى اللياقة البدنية والطبية وخاصة ممارسي الرياضة، مع مراعاة التدرج في التدريب وارتداء ملابس خفيفة ذات ألوان فاتحة عاكسة للحرارة.

• مراعاة حالة الطقس من حيث الحرارة والرطوبة أثناء أداء التدريبات الرياضية، ويفضل استخدام مقياس الرطوبة والحرارة «سيكورومبتر» لتلافي الإصابات الحرارية وذلك بالتحكم في شدة ومدة التدريب أو العمل اليدوي.

• مراعاة ارتداء الملابس الخفيفة مع مسح الوجه واليدين والأجزاء الظاهرة من الجسم بالماء بين الحين والآخر.

• مراعاة الاختلاف الفسيولوجي بين الأفراد فذوي السمنة والوزن الزائد أكثر عادة عرضة للإصابات الحرارية لأن الدهون تحت الجلد تحتفظ بدرجة الحرارة لمدة طويلة، وكذا كبار السن يعانون صعوبة في التأقلم مع ارتفاع درجة الحرارة.

• ضرورة تعويض الفاقد من السوائل: حيث يظل الماء هو التعويض الملائم للوقاية من الإصابات الحرارية، وقد يضاف إلى الماء

بعض العناصر مثل الأملاح كالصوديوم والبوتاسيوم وتزداد الحاجة إلى كمية أكبر من السوائل كلما زاد وزن الجسم مع التقليل النسبي من السكريات قبل أداء المجهود البدني.

- مراعاة التغذية المناسبة وذلك بالإكثار من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة حتى تمده بمعظم الأملاح الضرورية كما ينصح بزيادة ملح الطعام في الأكل على أن لا يستمر ذلك بعد التأقلم على الجو لتجنب حدوث ارتفاع في ضغط الدم.

وتتلخص الإصابات الناتجة عن الارتفاع في درجة الحرارة في الآتي:

- التقلصات الحرارية.
- التعب الحراري.
- الإجهاد الحراري.
- الضربة الحرارية.
- الإصابات الحرارية المركبة.

والجدول المرفق يوضح الأعراض والظواهر الخاصة بالإصابات المختلفة نتيجة ارتفاع درجة الحرارة.

جدول يبين أعراض وظواهر الإصابات المختلفة بارتفاع درجة الحرارة

	التعب الحراري Heat Fatigue	الإجهاد الحراري Heat Exhausion	الضربة الحرارية Heat stroke
(١) الأعراض	- ارتفاع درجة الحرارة - إرهاق بدني	- إرهاق بدني - ميل للقيئ	- تلعثم في النطق - صداع شديد - فقدان القدرة الحركية السليمة
(٢) الحالة العصبية	- سليمه	- احتمال إغماء من إنخفاض ضغط الدم الشرياني	- فقدان الوعي
(٣) درجة الحرارة الشرجية	٣٩ - ٣٩,٥ درجة مئوية	- أكثر من ٤٠ درجة مئوية	- أكثر من ٤١ درجة مئوية
(٤) حالة الجلد	- لونه أحمر	- لونه شاحب	- لونه أحمر
(٥) العرق	++	++	- احتمال وجود عرق أو عدم وجوده
(٦) ضغط الدم	- عادي	- نقص الفرق بين الضغط الإنبساطي والإنقباضي، إنخفاض الضغط قد يحدث عند الوقوف.	- نقص ضغط الدم الإنقباضي - زيادة الفرق بين ضغط الدم الإنبساطي والإنقباضي
(٧) العلاج	- سوائل بالفم - خفض درجة الحرارة	- سوائل وأملاح وجلوكوز بالوريد - خفض درجة الحرارة بالثلج	- خفض درجة الحرارة بالثلج - سوائل وأملاح وجلوكوز بالوريد - نقل المصاب لغرفة الإنعاش

الإصابة بانخفاض درجة حرارة الجسم

ويتم ذلك عند ممارسة الرياضات الشتوية أو العمل على التلوج، فبانخفاض درجة حرارة الجسم عن ٣٤ مئوية تحدث رعشة نسبية لجسم الإنسان وتتضاعف الإصابة بانخفاض درجة الحرارة مع وجود رياح باردة مصاحبة لذلك الانخفاض إذا كانت درجة الحرارة أقل من درجة الصفر.

■ **وللوقاية**: يجب ارتداء الملابس المناسبة ويفضل ارتداء ملابس على عدة طبقات وليس طبقة واحدة سميكة مع تغطية الرأس، حيث تشير الدراسات إلى فقد الرأس ٣٠٪ من درجة حرارة الجسم، وكذا تغطية الأنف والأذن والوجه والأصابع لتجنب الإصابة بالتجمد، ويفضل وجود أكثر من طاقم ملابس لاستخدامها عند البلل وخاصة إذا كان الجو ممطرًا، ويصاحب الإصابة بشحوب في لون الجلد.

■ **والعلاج**: وإذا حدثت إصابة بانخفاض درجة حرارة الجسم فيتم العلاج بالآتي:

- تدفئة الأماكن المصابة بالملابس وعدم حكها ببعضها أو بالثلج.
- وضع الأماكن المصابة في حوض ماء ساخن درجة حرارته ٤٠-٤٢° مئوية، وذلك لحين عودة الجزء المصاب لحالته الطبيعية وعودة لون الجلد الطبيعية.

ـ غمر المصاب في حوض ماء ساخن في نفس درجة الحرارة السابقة.

ونحذر هنا من التعرض للحرارة الجـافة أو درجات الحرارة العالية جدًا فإنها تعرض المصاب لأخطار طبية جـسيمة، كما أن الانخفاض الشديد جدًا لدرجـة حرارة الجسم يؤدي إلى فقـدان التوافق العضلي العصبي، ويتـبعها فقـدان القدرة على الرعشة العضليـة والغياب عن الوعي والوفاة، لذا يجب سرعة نقل المصاب في هذه الحالة إلى غرفة إنعاش بالمستشفى.

المعالجة المائية للاضطرابات الهضمية

■ وهدف المعالجة المائية في هذه الحالة هو الإذابة والإزالة والتقوية ـ والإذابة بمعنى تحويل المادة السمية إلى عناصر يمكن إزالتها من الجسم ـ، وهذا يتحقق عادة بالحرارة سواءًا بالماء الساخن أو البارد أو بهما معًا، فإن نحن استخدمنا الطرق الملائمة فإن السخونة والبرودة اللتين يوفرهما العلاج بالماء تنعشان الدورة الدموية وتساعدان الجسم على تصريف المواد السمية والمرفوضة وإزالتها والنتيجة هي التقوية والتنشيط واكتساب الجسم قوته المفقودة.

■ فأحد القوانين الأساسية في المعالجة بالماء هو الفعل ورد الفعل فهو يحقق مفعول الإذابة والحذف والتقوية التي هي عظيمة الفائدة في علاج كل داء.

■ ويعتبر حمام الورك الحار ملائم لكل مصاب باخفاق بطني أو عسر هضم ولآلام المثانة والبواسير والإمساك .. إلخ.

■**حمام الملح الإنكليزي:** تتجمع المواد الحمضية في الجسم أثناء الإصابة بمرض ما وهنا تأتي أهمية حمام الملح الإنكليزي، لأن الأملاح تحيد المواد المتبذلة وتساعد على التخلص منها، ولعمل حمام الملح الإنكليزي أضف إلى حمام الماء الحار حوالي ٧٠٠ جرام من

الملح الإنكليزي التجاري، واستلقي في حمام الماء الحار هذا لمدة ١٠ دقائق، مع العلم أنه لا يجوز لمريض القلب أن يستخدم هذا الحمام، وحمام الملح الإنكليزي عظيم الفائدة لنزلات المعدة والأمعاء ولكافة أمراض الروماتيزم، وللمصابين بالقروح وعسر الهضم والتوتر العصبي الشديد، إلا أنه في هذه الحالة الأخيرة يضاف قليل من زيت الصنوبر ويظل المريض أكثر من ٣٠ دقيقة في الحمام وبذلك يستعيد هدوءه وتنعم أعصابه بحالة من الارتخاء فيتحسن عمل الجهاز الهضمي سريعًا.

■ والحقنة الشرجية لا تستخدم إلا كإجراء مؤقت ولتنظيف الأمعاء إلا أن الوسيلة الأفضل هي الانتظام واختيار الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام ثلاث مرات أسبوعيًا ولمدة ٢/١ ساعة على الأقل.

خاتمة

اكتشف الإنسان أخيرًا أن النظرية السائدة عن الحياة قديمًا كانت تؤمن بأن هناك قوة حيوية تُخْتَزَن في الكون وتحيطه من كل جانب - وهي سبب حياة كافة الكائنات الحية -، وأن الماء هو العنصر الرئيسي لهذه القوة الحيوية . . وأن الإنسان يختزن في جسمه جزءًا من هذه القوة الحيوية كل حسب استعداده الخاص، وهنا ظهرت عندهم فكرة علاج المريض وإعادته إلى حالته الطبيعية عن طريق تدفئته وتهدئة أعصابه وإنعاشه، ولم تكن أمامهم وسيلة طبيعية لذلك أفضل من الماء ليصلوا إلى هذه النتيجة.

كما لجأوا أيضًا إلى بعض طرق العلاج الطبيعية عن طريق أساليب مختلفة من الصيام مع تناول بعض مشروبات الأعشاب الطبية المناسبة، ولقد أصبحت هذه الأساليب في العلاج جزءً هامًا من الثقافة والتقاليد للشعوب والتصقت بمعتقداتهم الراسخة في أعماقهم.

هنا . . كان لزامًا على حكماء الطب والتداوي الإسلاميين أن يعودوا إلى أعظم تراث لديهم وتحت أيديهم لينهلوا من معينه، طبًا إسلاميًا ونبويًا عظيمًا، ويتذكروا أنهم كانوا أفذاذًا في كافة فروع

الطب والعلم حينما كان ميزان حضارتهم ومنهل معرفتهم هو القرآن والسنة النبوية المطهرة.

تذكروا قول الحق تبارك وتعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (الملك: ١٤)، وقوله سبحانه: ﴿قُلِ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ﴾ (الرعد: ١٦)، فسبحان من أنزل من السماء ماءً فأخرج به نبات كل شيء وأودع فيه أسرار الصحة والعافية.

فسبحانك ربي .. أنت منزل المرض، وأنت تعلم العلاج .. فاليقين أن من أوجد الداء لابد أن يوجد الدواء .. والله المستعان.

المراجع

المراجع

١ - القرآن الكريم.

٢ - «مختصر تفسير ابن كثير».

٣ - «الطب النبوي»، لابن القيم الجوزية، مكتبة الحياة - بيروت.

٤ - «منهج السنة النبوية»، بدير محمد بدير - المنصورة

٥ - «الطب البديل وقاية وشفاء»، المؤلف - دار الندى - الإسكندرية.

٦ - «الإنسان رؤية إسلامية طبية»، السيد سلامة السقا، مؤسسة الرسالة.

٧ - «اللطائف من القرآن والسنة»، عبد الباسط محمد السيد، ألفا - القاهرة.

٨ - «الطب الوقائي»، عبد الباسط محمد السيد، ألفا - القاهرة.

٩ - «وصايا طبيب»، حسان شمس باشا، دار العلم - دمشق.

١٠ - «الإعجاز الطبي في السنة النبوية»، كمال المويل، دار ابن كثير - دمشق.

١١ - «الطب الشعبي التقليدي»، سمير يحيى الجمال، مكتبة مدبولي - القاهرة.

١٢ - «الموسوعة الطبية الميسرة»، عبد الناصر نور الله، دار الحكمة - دمشق.

١٣ - «هكذا أداوي نفسي»، توفيق حواس، دار البشير - طنطا.

١٤ ـ «عالج نفسك بطعامك وشرابك»، أبو الفدا عارف، دار الاعتصام ـ القاهرة.

١٥ ـ «الصيدلية المحمدية»، أحمد رجب محمد، دار الفضيلة ـ القاهرة.

١٦ ـ «في رحاب الطب النبوي»، نجيب الكيلاني، مؤسسة الرسالة ـ بيروت.

١٧ ـ «كن طبيب نفسك»، ترجمة أميل بيرس، دار الآفاق ـ بيروت.

١٨ ـ «أحاديث في الصحة»، نبيل الطويل، المكتب الإسلامي ـ بيروت.

١٩ ـ «الطهارة والنظافة في الإسلام»، حسن أيوب، مطابع الوليد ـ القاهرة.

٢٠ ـ «سلسلة كتب الطب الرياضي»، أسامة رياض وآخرين، الاتحاد العربي السعودي ـ الرياض.

٢١ ـ «سلسلة مقالات د/زغلول النجار»، الأهرام.

الفهْرس

الفهرس

تمت

بحمد الله

العصرية للطباعة

فاكس : ٢٤٣٣٢٤٩

محمول : ٠١٠١٩٠٠٠٣٨٠